

* 献立名の太字は中学3年生のリクエストメニューです。

日	曜日	牛乳	こんだてめい 献立名		ち　　にく　ほね 血や肉・骨に なるもの	ねつ　ちから 熱や力に なるもの	からだ　ちょうし 体の調子を ととのえるもの	アレルギー 下線はコンタミ
3	月	ぎゅうにゅう 牛乳	うめみ　そ　に いわしの梅味噌煮		いわし　みそ	さとう　こめこ	しそ　ばいにく	大豆
611		ごはん	おによ　じる 鬼除け汁		ぶたにく　だいず　みそ	あぶら	ごぼう　ほししいたけ　たまね ぎ　にんじん　だいこん <u>ねぎ</u>	大豆　豚肉
			せつぶんめ 節分豆		だいず	さとう　みずあめ		大豆　落花生　アーモンド カシューナッツ
4	火	ぎゅうにゅう 牛乳	にく 肉じゃが		ぎゅうにく	あぶら　じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　いとこん にやく　きぬさや	牛肉　大豆
598		ごはん	ふう よせなべ風スープ		とりにく　つくね（とりにく） かまぼこ　とうふ	あぶら　しらたまもち　つくね （でんぶん　さとう）	こまつな　ねぎ　つくね(たま ねぎ)	小麦　卵　乳　大豆　鶏肉
5	水	ぎゅうにゅう 牛乳	せいしょうわかくさ （星翔・若草）あげパン		きなこ	パン　あぶら　さとう		乳　小麦　大豆
583		(小学) コッペパン (星翔・若草) あげパン	こまつな 小松菜のソテー		ツナ	あぶら	こまつな　コーン	大豆
			やさい 野菜スープ		ベーコン		たまねぎ　にんじん　キャベツ	大豆　鶏肉　豚肉
			しょうがく （小学）いちごジャム			さとう	いちご	
6	木	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく　しょうがや 豚肉の生姜焼き		ぶたにく	あぶら	しょうが　たまねぎ	大豆　豚肉
583		ごはん	じる かきたま汁		とりにく　かまぼこ　たまご	あぶら　でんぶん	たまねぎ　えのき　ほうれんそ う	卵　大豆　鶏肉
7	金	ぎゅうにゅう 牛乳	こめこい　はるま 米粉入り春巻き		ぶたにく	あぶら　はるさめ　でんぶん こむぎこ　さとう　こめこ	にんじん　たまねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	小麦　大豆　豚肉
639		ごはん	とうふ 豆腐チゲ		ぶたにく　とうふ	あぶら	だいこん　にんじん　もやし はくさい　にら	小麦　大豆　豚肉　ごま
10	月	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめごはん		わかめ	こめ		<u>えび</u> <u>かに</u>
561		わかめごはん	くき 茎わかめのきんぴら		ぎゅうにく　くきわかめ　ちくわ	あぶら　さとう	こんにゃく　たけのこ　いんげ ん	小麦　卵 <u>えび</u> <u>かに</u> 牛肉 大豆
			ぶたじる 豚汁		ぶたにく　あぶらあげ　とうふ みそ	あぶら　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん <u>ねぎ</u>	大豆　豚肉
12	水	ぎゅうにゅう 牛乳	アスパラのソテー		ベーコン	あぶら　バター	エリンギ　アスパラ　コーン	乳　大豆　豚肉
626		こめこ 米粉パン こがた (小型)	やきそば		ぶたにく　ちくわ　ゼラチン	あぶら　やきそば（こむぎこ あぶら　でんぶん　さとう）	たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　ねぎ	小麦 <u>えび</u> <u>かに</u> 大豆　鶏 肉　豚肉　もも　りんご　ゼラ チン
13	木	ぎゅうにゅう 牛乳	どん トリニータ丼		とりにく	こめこ　あぶら　ごまあぶら さとう	にんにく　しょうが　にら	大豆　鶏肉　ごま
596		ごはん	ちゅうか 中華スープ		ロースハム		にんじん　しめじ　きくらげ キャベツ　こまつな	小麦　卵　乳　大豆　豚肉
14	金	ぎゅうにゅう 牛乳	に いわしのトマト煮		いわし	さとう　こめこ	たまねぎ　トマト	
619		ごはん	はるさめ チキン春雨スープ		とりにく	あぶら　はるさめ	にんにく　しょうが　ねぶかね ぎ　キャベツ	大豆　鶏肉
			バレンタイン チョコクレープ　デー		とうにゅう　だいず	あぶら　さとう　こめこ　みずあ め		大豆
17	月	ぎゅうにゅう 牛乳	はん ルーロー飯		ぶたにく　うずらたまご	あぶら　さとう　でんぶん	しょうが　にんにく　たまねぎ たけのこ　こまつな	小麦　卵　大豆　豚肉
589		ごはん	トックのスープ		チキンハム	ごまあぶら　トック	だいこん　たまねぎ　ほししい たけ　ねぎ	小麦　卵　乳　大豆　鶏肉 ごま

* 献立名の太字は中学3年生のリクエストメニューです。

日	曜日	牛乳	こんだてめい 献立名	ち　　にく　　ほね 血や肉・骨に なるもの	ねつ　ちから 熱や力に なるもの	からだ　ちょうし 体の調子を ととのえるもの	アレルギー 下線はコンタミ
エネルギー (Kcal)		しゅしよく 主食					
18	火	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうどん 牛丼	おおいわぎゅう	あぶら　さとう	しょうが　たまねぎ　にんじん いとこんにかく　ねぶかねぎ	牛肉　大豆
577		ごはん	みそけんちん汁		あぶら　さといも	ごぼう　にんじん　こんにゃく	大豆　鶏肉
19	水	ぎゅうにゅう 牛乳	しょうがく (小学) あげパン	きなこ	パン　あぶら　さとう		乳　小麦　大豆
600	(小学) あげパン (星翔・若草) コッペパン		ほうれん草のソテー	ローズハム	あぶら	もやし　ほうれんそう	小麦　卵　乳　大豆　豚肉
			ミートボールとキャベツのスープ	ミートボール(とりにく)	ミートボール(でんぱん　さとう)	たまねぎ　にんじん　コーン キャベツ	小麦　卵　乳　鶏肉
			ほししょうわかくさ (星翔・若草) いちごジャム		さとう	いちご	
20	木	ぎゅうにゅう 牛乳	しょうがに さばの生姜煮	さば	みずあめ　さとう	しょうが	乳　小麦　さば　大豆
674		ごはん	マーボーじゃが	ぶたにくミンチ　みそ　クラッ シュだいたず	あぶら　さとう　じゃがいも　で んぱん	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　にら	大豆　鶏肉　豚肉
21	金	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく　いた 豚肉のさっぱり炒め	ぶたにく	あぶら　さとう　でんぱん	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ	大豆　豚肉
592		ごはん	こそだ　じる 子育てだんご汁	とりにく　あぶらあげ　みそ	あぶら　さといも　しらたまもち	だいこん　にんじん　いもがら ねぎ	大豆　鶏肉
25	火	ぎゅうにゅう 牛乳	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	ぶたにくミンチ　みそ　とうふ	ごまあぶら　さとう　でんぱん	しょうが　たまねぎ　ほししい たけ　にら	大豆　豚肉　ごま
595		ごはん	すい 水ぎょうざのスープ	すいぎょうざ(ぶたにく　とり にく　だいたず)	すいぎょうざ(あぶら　こむぎ こ　さとう)	にんじん　もやし　ねぎ　すい ぎょうざ(キャベツ　ねぎ しょうが)	小麦　卵　乳　えび　かに 大豆　鶏肉　豚肉　ごま
26	水	ぎゅうにゅう 牛乳	にく いわしとお肉のハンバーグ	いわしすりみ　ぶたにく　とりに く　だいたず　ひじき	パンこ　あぶら　さとう	たまねぎ　キャベツ　しょうが	小麦　大豆　鶏肉　豚肉
578	ミルクパン		ケチャップ		さとう	トマト　たまねぎ	
			ポトフ	ポークウィンナー	じゃがいも	だいこん　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　キャベツ	大豆　鶏肉　豚肉
27	木	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく　に 鶏肉のてり煮	とりにく　うずらたまご	あぶら　さとう　でんぱん　いり ごま		卵　大豆　鶏肉　ごま
656		ごはん	とうにゅう　しる 豆乳みそ汁	とうふ　とうにゅう　みそ		にんじん　だいこん　しめじ かぼちゃ　ねぎ	大豆
28	金	ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜のソテー	ベーコン	あぶら	にんにく　しめじ　はくさい コーン	大豆　豚肉
616		むぎ 麦ごはん	ポークカレー	ぶたにく　スキムミルク	あぶら　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　にんじん	小麦　乳　大豆　豚肉

* 表中では以下を省略しています。

	血や肉・骨に なるもの	熱や力に なるもの	アレル ゲン
牛乳	牛乳		乳
ごはん		こめ	
麦ごはん		こめ　おおむぎ	
コッペパン ミルクパン 黒糖パン 米粉パン		パン	小麦 乳 大豆

* アレルギー表示対象食品は、表示義務のある特定原材料8品目及び特定原材料に準ずるもの20品目です。

* コンタミ（コンタミネーション）とは、製品にはアレルギー物質を含む原材料は使用していないが、食品の製造工程や原材料の漁獲工程などで意図せず混入してしまう可能性があること。食材料のコンタミの他、給食センターでは毎日同じ釜やフライヤーで違う料理を作ることから起こるコンタミの可能性あります。表中アレルギー欄には使用する加工食品のコンタミを下線表示しています。

* 玖珠産食材の使用　米、大麦、乾しいたけ、豆腐、油揚げ、豚肉（一部を除く）、その他、表中に二重下線表示している野菜（天候等により変更になる場合があります）

* 玖珠町ホームページ掲載版「こんだてひょう」もご利用ください。

* 献立は予定であり、都合により献立や材料の一部を変更する場合があります。変更の場合は学校等を通じてお知らせします。