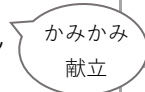


* 献立名の太字は中学3年生のリクエストメニューです。

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					
3	月	ぎゅうにゅう 牛乳	ちらしずし て や 照り焼きハンバーグ		こめ さとう	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ししいたけ	小麦 大豆 鶏肉
				とりにく ぶたにく	さとう でんぶん あぶら	トマト にんにく しょうが	大豆 鶏肉 豚肉
588		ちらしずし	はる 春のおすいもの  ひなあられ	かまぼこ うおそうめん(たら) とうふ	はなふ(こむぎこ) もちごめ さとう	にんじん えのき ねぎ	小麦 いちか さば 大豆 豚肉 小麦 卵 乳 落花生 えび かに 大豆
4	火	ぎゅうにゅう 牛乳	あかうお 赤魚のごまだれ	あかうお	でんぶん あぶら ごま さとう		いちか さけ さば 大豆 ごま
672		ごはん	どさんこ汁 じる  わかさき いわ (若草) お祝いクレープ	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう だいずこ	サラダあぶら じゃがいも あぶら さとう こめこ いちご ビューレ(さとう)	たまねぎ いとこんにやく コー ン ねぎ いちごビューレ(いちご)	大豆 豚肉 大豆
5	水	ぎゅうにゅう 牛乳	せいしょうわかさき (星翔・若草) あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		乳 小麦 大豆
550		(小学) コッペパン (星翔・若草) あげパン	もやしとハムのソテー にく 肉だんごスープ しょうがく (小学) いちごジャム	ロースハム にくだんご(とりにく ぶたにく)	サラダあぶら にくだんご(あぶら さとう で んぶん)	もやし ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん こまつな にくだんご(たまね ぎ しょうが にんにく)	小麦 卵 乳 大豆 豚肉 大豆 鶏肉 豚肉
6	木	ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅう加いた アスパラの中華炒め	チキンウインナー	サラダあぶら	たまねぎ にんじん アスパ ラコーン	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉
565		ごはん	キムチなべ  せいしょう いわ (星翔) お祝いクレープ	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう だいずこ	サラダあぶら さとう マロニー (でんぶん) ごまあぶら あぶら さとう こめこ いちご ビューレ(さとう)	えのき こまつな はくさい はくさいキムチ いちごビューレ(いちご)	大豆 豚肉 ごま 大豆
7	金	ぎゅうにゅう 牛乳	チーズタッカルビ	とりにく チーズ	サラダあぶら さつまいも さ とう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	乳 大豆 鶏肉
620		むぎ 麦ごはん	ABCマカロニのミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	オリーブオイル じゃがいも アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	小麦 豚肉
10	月	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉のごままぶし 	ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんじん ごぼう こ んにやく ほうれんそう	大豆 豚肉 ごま
583		ごはん	やさしい 野菜とつくねのみそ汁 じる いろいろやさしいふりかけ	つくね(とりにく) とうふ みそ かつおけずりぶし	つくね(でんぶん さとう) さとう	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ つくね(たま ねぎ) あおな きょうな あかしそ かぼちゃ にんじん	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 小麦 卵 乳 大豆 鶏肉
11	火	ぎゅうにゅう 牛乳	さいきょうや さわらの西京 焼き	さわら みそ	さとう		大豆
587		ごはん	じる すいとん汁	とりにく	サラダあぶら すいとん(こむぎ こ でんぶん)	ごぼう ほししいたけ にんじ ん こまつな	小麦 大豆 鶏肉
12	水	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	サラダあぶら じゃがいも さ とう	たまねぎ にんじん	小麦 卵 乳 落花生 えび かに 大豆 鶏肉 豚肉
650		こくとう 黒糖パン	ラビオリスープ	チキンウインナー ラビオリ(ぶ たにく)	ラビオリ(こむぎこ パンこ で んぶん)	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ラビオリ(たまねぎ)	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉
13	木	ぎゅうにゅう 牛乳	そう ほうれん草ときのこのソテー	ロースハム	サラダあぶら	ぶなしめじ エリンギ ほうれ んそう	小麦 卵 乳 大豆 豚肉
577		ごはん	ハヤシライス	ぎゅうにく なまクリーム	サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ	小麦 乳 牛肉 大豆

* 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)		しゅうよく 主食					
14	金	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめごはん とんかつ	わかめ ぶたにく	こめ でんぶん パンこ あぶら		えび かに 小麦 卵 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 りんご ゼラチン
698		わかめ ごはん	とんかつソース キムチチゲ ガトーショコラ	とりにく みそ とうふ とうにゅう	さとう サラダあぶら さとう こめこ あぶら でんぶん	トマト にんじん たまねぎ ねぎ マッシュルーム シャ ロット にんにく はくさいキムチ にんじん だい いこん はくさい ニラ	大豆 鶏肉 大豆
17	月	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじんしりしり	ツナ たまご	サラダあぶら さとう	にんじん	卵 大豆
594		ごはん	しおぶたじる うま塩豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	サラダあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆 豚肉
18	火	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく しょうがや 豚肉のかぼす生姜焼き	ぶたにく	サラダあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん もやし かぼすかじゅう	大豆 豚肉
587		ごはん	ふるさと だんご汁 (小学) お祝いクレープ	とりにく みそ とうにゅう だいずこ	サラダあぶら さといも やせ うま(こむぎこ) あぶら さとう こめこ いちご ピューレ(さとう)	ほししいたけ ごぼう だいこ ん にんじん ねぎ いちごピューレ(いちご)	小麦 そば 卵 乳 落花生 あわび いか いくら えび オ レンジ かに 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 大豆
19	水	ぎゅうにゅう 牛乳	さけ や 鮭のもみじ焼き	さけ	マヨネーズ	にんじん	小麦 卵 いか えび さけ さば 大豆 ごま
600		コッペパン	たまご ふわふわ卵スープ	ベーコン たまご こなチーズ パンこ(だいずこ)	パンこ(こむぎこ さとう あぶ ら)	たまねぎ えのき コーン パ セリ	小麦 卵 乳 大豆 豚肉
21	金	ぎゅうにゅう 牛乳	とりチリ	とりにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ グリンピー ス	大豆 鶏肉 ごま
579		ごはん	ちゅうか 中華スープ	ぶたにく	サラダあぶら はるさめ	にんじん ぶなしめじ きくら げ キャベツ こまつな	大豆 豚肉
24	月	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく はくさい あまからどん ぐ 豚肉と白菜の甘辛丼の具	ぶたにく	ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい ニラ	大豆 豚肉 ごま
579		ごはん	とり 鶏つくねスープ	つくね(とりにく) とうふ	でんぶん つくね(でんぶん さとう)	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ つくね(たまねぎ)	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉
25	火	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜のソテー	ツナ	サラダあぶら	こまつな コーン	大豆
629		ごはん	チキンカレー	とりにく スキムミルク	サラダあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	小麦 乳 大豆 鶏肉

* 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もあります。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。