

日	曜日	エネルギー (Kcal)	牛乳	献立名	血や肉・骨に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を ととのえるもの	アレルギー 下線はコンタミ
1	月		牛乳	きりぼしだいこん、あまからどん切干大根の甘辛丼	ぶたにく	サラダあぶら さとう でんぱん	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん	大豆 豚肉
583			ごはん	あまべじる海部汁	だんご(ぎよにくすりみとうふ、こんがエキス、かつおがしエキス) みそ	さつまいも、だんご(でんぱん、さとう)	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、だんご(ごぼう)	小麦 大豆
2	火		牛乳	豚肉となすのオイスターソース炒め	ぶたにく	サラダあぶら さとう はるさめ	にんにく、にんじん、なす	小麦 大豆 豚肉
657			ごはん	あぶたま丼	とりにく、ちくわ、あぶらあげ、たまご、だいいずのはなフレーク	さとう	たまねぎ、いんげん	小麦 卵 えび かに 大豆 鶏肉
3	水		牛乳	きな粉揚げパン	きなこ	パン、あぶら、さとう		小麦 乳 大豆
595			きな粉揚げパン	もやしとハムのソテー	ロースハム	サラダあぶら	もやし、ほうれんそう	小麦 卵 大豆 豚肉
				洋風トマトスープ	にく、だんご(とりにく、ぶたにく)	にく、だんご(とんし、さとう、あぶら、でんぱん)	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、パセリ、にく、だんご(たまねぎ、しょうが、にんにく)	大豆 鶏肉 豚肉
4	木		牛乳	かぼちゃ 南瓜コロッケ		あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう、パンこ、でんぱん	かぼちゃ、たまねぎ	小麦 大豆
673			ごはん	マーボーじゃが	ぶたひきにく、むぎみそ、だいいず	ごまあぶら、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	大豆 鶏肉 豚肉 ごま
5	金		牛乳	豚肉とキャベツのトロみ炒め	ぶたにく	サラダあぶら、でんぱん、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	大豆 豚肉 ごま
616			ごはん	子育てだんご汁	とりにく、あぶらあげ、みそ	サラダあぶら、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
8	月		牛乳	キャベツナソテー	ツナ	サラダあぶら	にんじん、キャベツ	大豆
625			ごはん	ポークカレー	ぶたにく	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 大豆 豚肉
9	火		牛乳	鶏肉の照り煮	とりにく、あつあげ、うずらたまご	さとう、でんぱん、いりごま	だいこん	卵 大豆 鶏肉 ごま
683			ごはん	どさんこ汁	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、いとこん、じゃく	大豆 豚肉
10	水		牛乳	アスパラのソテー	チキンハム	サラダあぶら	エリンギ、アスパラガス、コーン	小麦 卵 大豆 鶏肉
636			ごはん	焼きそば	ぶたにく、ゼラチン	サラダあぶら、ソース、やきそば(こむぎこ、でんぱん、あぶら、さとう)	たまねぎ、にんじん、キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご、ゼラチン
11	木		牛乳	ごぼうのキーマカレー	ぶたひきにく、だいいず	サラダあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう	大豆 豚肉
647			ごはん	ブイヤベース	ベーコン、いか、タラ、かくざり	サラダあぶら、じゃがいも、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、ローレル、トマト、パセリ	小麦 乳、いか、えび、さば、大豆、豚肉、ごま
				青梅ゼリー		さとう	うめかじゅう	
12	金		牛乳	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	ごまあぶら	しょうが、たまねぎ	大豆 豚肉 ごま
629			ごはん	みそワントンスープ	とりにく、みそ、ワントン(ぶたにく、だいいずこ)	ワントン(こむぎこ、とんし、あぶら、でんぱん、さとう)	にんじん、もやし、キャベツ、にら、ワントン(キャベツ、たまねぎ、しょうが)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
15	月		牛乳	うま塩タコライス	ぶたひきにく	サラダあぶら	たまねぎ、トマト	大豆 豚肉
601			ごはん	スライスチーズ	スライスチーズ			乳
				野菜スープ	チキンウインナー	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ	小麦 卵 大豆 鶏肉
16	火		牛乳	あおさり入りの鰯フライ	あじ	あぶら、パンこ、でんぱん	あおさ	小麦 えび かに
648			ごはん	厚揚げとキムチのそぼろ煮	とりひきにく、あつあげ、だいいず、ミートミンチタイプ	サラダあぶら、さとう、でんぱん、ごまあぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、キムチ、いんげん	大豆 鶏肉 ごま

いろいろな食材のかみかみ献立です

歯と口の健康週間



17	水	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツとたまごのソテー	ぎょにくソーセージ いりたまご	サラダあぶら	たまねぎ コーン	キャベツ	小麦 大豆	卵 えび かに
585		こくとう 黒糖パン	チキンのトマトビーンズ煮込み	とりにく 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 えび かに	卵 乳 大豆	落花生 鶏肉
18	木	ぎゅうにゅう 牛乳	すぶた 酢豚	ぶたにく	でんぷん あぶら サラダあぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ	たまねぎ ピーマン えだまめ	大豆	豚肉
605		ごはん	もやしのスープ	とりにく チキンハム	サラダあぶら	にんにく もやし こ まつな	小麦 卵 大豆	鶏肉	
19	金	ぎゅうにゅう 牛乳	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		
659		ごはん	もち麦入り食べるスープ	ぶたにく	サラダあぶら おおむ ぎ(もちむぎ)	たまねぎ にんじん コーン	小麦 大豆	豚肉	
22	月	ぎゅうにゅう 牛乳	あじ 鰯のカラフル焼き	あじ	ノンエッグマヨネーズ	ミックスベジタブル(に んじん とうもろこし グリーンピース)	小麦 大豆	いか さば ごま	
594		ごはん	けんちん汁	とりにく とうふ	ごまあぶら さといも	ごぼう ほししいたけ にんじん こんにゃく ねぎ	大豆 鶏肉 ごま		
			いろいろやさしい ふりかけ	かつおけずりぶし こんぶエキス	さとう あぶら	ひろしまな だいいこんぼ あかしそ かぼちゃ にんじん			
23	火	ぎゅうにゅう 牛乳	きほ だいこん 切り干し大根のソテー	チキンハム	サラダあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん こ まつな	小麦 卵 大豆	鶏肉	
576		ごはん	じゃが豚キムチ	ぶたにく	サラダあぶら じゃが いも さとう	たまねぎ にんじん いとこんにゃく キム チ にら	大豆	豚肉	
			シークワサーゼリー		グラニューとう さとう	シークワサーかじゅ う こんにゃくこ			
24	水	ぎゅうにゅう 牛乳	パンネのトマトソース	ぶたひきにく ゼラチン	サラダあぶら さとう パンネ オリーブオイル	たまねぎ トマト ト マトピューレ	小麦 大豆	豚肉 ゼラ チン	
670		ミルクパン	パンプキンスープ	チキンウインナー とう にゅう ぎゅうにゅう う	サラダあぶら	たまねぎ かぼちゃ クリームコーン うら ごしかぼちゃ パセリ	小麦 肉	卵 乳 大豆	鶏肉
25	木	ぎゅうにゅう 牛乳	アスパラのスタミナ炒め	チキンウインナー	ごまあぶら さとう すりごま	にんにく アスパラガ ス にんじん コーン	小麦 ごま	卵 大豆	鶏肉
647		ごはん	ハヤシライス	ぶたにく	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 大豆	豚肉	
			プリン		さとう あぶら みず あめ				
26	金	ぎゅうにゅう 牛乳	マーボー茄子	とりひきにく むぎみ そ	ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん なす にら	大豆 鶏肉 ごま		
640		ごはん	はるさめ 春雨スープ	ぶたにく つくね(とりに にく)	サラダあぶら はるさ め つくね(でんぷん さとう)	にんじん たまねぎ キャベツ つくね(たま ねぎ)	小麦 豚肉	卵 大豆	鶏肉
29	月	ぎゅうにゅう 牛乳	にら豚丼	ぶたにく	サラダあぶら ごまあ ぶら でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら	小麦 大豆	豚肉 ごま	
603		ごはん	いしかりじる 石狩汁	あぶらあげ とうふ さけかくぎり しろみ そ	じゃがいも	たまねぎ コーン ねぎ	小麦 さけ さば 大豆 ごま	卵 いか えび	
30	火	ぎゅうにゅう 牛乳	チーズタッカルビ	とりにく とけるチー ズ	サラダあぶら いも さとう	たまねぎ キャベツ	乳 大豆	鶏肉	
643		ごはん	トックのスープ	ぶたにく	ごまあぶら トック	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサ イ	大豆	豚肉 ごま	

*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	アレルギー
牛乳	牛乳		乳
ごはん		こめ	
麦ごはん		こめ おおむぎ	小麦 大豆
コッパン 米粉パン ミルクパン 黒糖パン		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。

*落花生・そばの使用はありません(コンタミに含むことはあります)

*コンタミ(コンタミネーション):

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がります。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。

*珍珠産食材の使用 米、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。