令和08年度

11月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター　No1

11月2日（月）

白ごはん
三平汁
きんぴらごぼう

精白米	70	90
たら(角切り)	25	32
生姜	0.5	0.8
酒	1	1.2
①（大冷）ミニ絹厚揚げ	20	26
じゃがいも	25	32
だいこん	25	32.5
はくさい	25	32.5
白ねぎ	3	3.6
煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	2	3
すりみそ	10	12
にんじん	10	12
牛肉ももスライス	30	37
ごぼう（ささがき）	24	29
突きこんにゃく	13	16
青まめ	10	13
いりごま	1	1.2
純正ごま油	0.7	0.9
三温糖	2	2.4
濃口醤油	4	4.8
みりん	0.6	0.7

①(大冷)ミニ絹厚揚げ【給食会】
大豆、植物油(なたね、大豆)、安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤、酵素、消泡剤、水 ***(アレルギー表示:大豆)***

11月4日（水）

白ごはん
中華うま煮
大根サラダ

精白米	70	90
豚ももスライス	22	28
酒	1	1.2
（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日①参照】	33	41
にんじん	22	28
たまねぎ	40	50
ゆでうずら卵（フレッシュ）	25	31
たけのこ缶	12	15
青まめ	12	15
椎茸スライス（干）	1	1.2
生姜	0.2	0.25
三温糖	1.6	2
うすくちしょうゆ	5	6
①中華用スープストック	0.3	0.4
でんぷん	1.2	1.5
純正ごま油	0.5	0.7
だいこん	48	58
きゅうり	21	25
②とりささみチャンク	8	10
酢	2.6	3.1
レモン汁（ポッカレモン）	0.2	0.24
うすくちしょうゆ	1.2	1.44
こしょう	0.03	0.04
サラダ油	1.5	1.8
三温糖	0.3	0.36

①中華用スープストック
食塩、チキンパウダー(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、鶏脂(大豆)、粉末醤油(小麦、大豆)、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物(ゼラチン)、野菜エキス(大豆)、ごま油、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カラメル色素 ***(アレルギー表示:小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン)***
※卵

②とりささみチャンク
鶏肉(ささみ)、醸造酢、食塩、寒天、砂糖、オニオンパウダー、香辛料(こしょう)、pH調整剤、水 ***(アレルギー表示:鶏肉)***

11月5日（木）

（減量）米粉パン
ミートスパゲティ
ごぼうサラダ

①米粉パン	40	60
②カットスパゲティ	28	34
豚ひき肉	28	35
蒸し挽き割り大豆	5	6.5
にんじん	23	29
たまねぎ	28	35
国内産マッシュルームスライス（レトルト）	8	10
③トマトケチャップ	18	20
トマトピューレ	5	7
④デミグラスソース	7	10
⑤ウスターソース	1.8	2
赤ワイン	1.6	1.8
国産おろしにんにく	0.3	0.4
塩	0.3	0.35
こしょう	0.02	0.03
⑥洋風スープストック	0.1	0.13
サラダ油	1	1.2
ごぼう（ささがき）宮崎県産	22	27
⑦ノンオイルまぐろチャンク	13	16
きゅうり	29	36
⑧ノンオイルドレッシングクリーミーフレンチ	7.5	9

①米粉パン
米粉ミックス(米粉、粉末状小麦たん白、酵素)、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、食塩、イースト ***(アレルギー表示:小麦、乳)***

②カットスパゲティ
デュラム小麦のセモリナ ***(アレルギー表示:小麦)***

③トマトケチャップ
トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、玉ねぎ、食塩、香辛料 ***(アレルギー表示:一)***

④デミグラスソース
ﾌﾞﾗｳﾝﾙｳ(小麦粉、ﾗｰﾄﾞ)、ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ、ｿﾃｰﾄﾞｵﾆｵﾝ(たまねぎ・大豆油)、ﾁｷﾝｴｷｽ、人参、砂糖、酵母ｴｷｽ、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 ***(アレルギー表示:小麦、鶏肉)*** ※えび、かに、卵、乳成分、落花生

⑤ウスターソース
糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、醸造酢、野菜(トマト、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく)、食塩、たん白加水分解物、香辛料 ***(アレルギー表示:一)***

⑥洋風スープストック
食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、ｺｰﾝｽﾀｰﾁ、ばれいしょでん粉、粉末動物油脂(豚肉)、たん白加水分解物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母ｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ、乳酸発酵ﾄﾏﾄｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ、ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ、酵母ｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ、かつおｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ、香辛料(にんにく)、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、酸味料 ***(アレルギー表示:大豆、豚肉、ゼラチン)***

⑦ノンオイルまぐろチャンク
まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) ***(アレルギー表示:大豆)***

⑧ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｸﾘｰﾐｰﾌﾚﾝﾁ
砂糖、醸造酢、ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ、食塩、酵母ｴｷｽ、レモン果汁、ｵﾆｵﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ、ﾎﾜｲﾄﾍﾟｯﾊﾟｰ、増粘剤(ｷｻﾝﾀﾝｶﾞﾑ)、水 ***(アレルギー表示:一)***

11月6日（金）

白ごはん
もずくと玉ねぎのスープ
鶏肉とさつまいもの揚げ煮

精白米	70	90
にんじん	20	25
えのきたけ（宮崎県産）	12	15
①もずく塩抜き	16	20
②かまぼこ（ピンク）	10	12
たまねぎ	36	45
ほうれん草(ｶｯﾄ)	6	7.5
うすくちしょうゆ	4.4	5.3
塩	0.13	0.15
煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6
酒	1	1.2
鶏肉 もも 皮つき	18	23
鶏肉 はねみ 皮なし	20	25
でんぷん	7	8.8
カラーピーマンミックスIQF	8	10
さつまいも（ダイス）	26	32
青まめ	8	10
大豆白絞油缶	6	7.5
三温糖	1.8	2.2
はちみつ	1.8	2.2
みりん	1.4	1.7
うすくちしょうゆ	2.6	3.2
濃口醤油	0.4	0.5

①もずく 塩抜き
もずく
(アレルギー表示:一)
※ えび、かに

②かまぼこ(ピンク)
魚肉(タラ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、食塩、着色料(コチニール) ***(アレルギー表示:一)*** ※えび、かに

※コンタミ・キャリー等由来　★揚げ物用油（大豆白絞油缶）は複数回（３～４回程度）使用します。　★煮干しだし（片口いわし）はえび、かに、いか、さばが混ざる漁法で採取しています。

令和08年度

11月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター No2

11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
白ごはん			麦ごはん			白ごはん			白ごはん			揚げパン		
いものこ汁			ハヤシライス			じゃが芋とかぼちゃのそぼろ煮			さつま芋のみそ汁			ポトフ		
きゅうりの塩昆布あえ			いろどりサラダ			カルシウムたっぷりサラダ			豚肉と野菜の甘辛炒め			てりやきチキン		
さんまみぞれ煮														
精白米	70	90	麦ごはん（10%混入）	70	100	精白米	70	90	精白米	70	90	①コッペパン	50	70
												大豆白絞油缶	5	6
鶏肉 もも 皮つき	19	24	牛肉ももスライス	30	37	じゃがいも	20	25	豆腐	20	25	②国産きなこ	9.5	12
たまねぎ	23	29	たまねぎ	50	62	かぼちゃ（カット） ２ｃｍ角	20	25	きざみ揚げ（カット油揚げ）【9日①参照】	5	6	三温糖	6.4	8
椎茸スライス（干）	0.8	1	にんじん	23	29	鶏ひき肉 もも 皮つき	12	15	さつまいも（ダイス）	27	34	塩	0.04	0.05
里いも(冷) 3S	18	23	ごぼう（ささがき）宮崎県産	14	18	鶏ひき肉 はねみ 皮なし	15	19	えのきたけ	13	16			
豆腐	20	25	しめじ（宮崎県産）	15	19	たまねぎ	25	32	たまねぎ	30	38	白ワイン	1	1.2
①きざみ揚げ（カット油揚げ）	5	7	トマトケチャップ【5日③参照】	15	18	にんじん	23	30	花そうみ（乾わかめ）	0.3	0.4	③荒挽きミニカクテルウインナー	28	35
えのきたけ	10	12.5	ウスターソース【5日⑤参照】	1.5	2	椎茸スライス（干）	0.8	1	ねぎ(冷凍)	3	3.6	じゃがいも	34	43
にんじん	15	19	①Fハイシルウ（ﾌﾚｰｸ）	12	14	たけのこ缶	13	16	煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3.5	4	たまねぎ	33	41
小松菜（3cmカット）	8	10	デミグラスソース【5日④参照】	5	6	たけのこ水煮（ハーフ）	0	0	すりみそ	10.5	12	にんじん	21	26
煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6	②ホワイトベース（レトルト）	10	12	スライスこんにゃく	20	26				だいこん	15	19
うすくちしょうゆ	5	6	赤ワイン	2	2.5	（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日①参照】	28	35	豚もも細切り	38	47.5	キャベツ	24	30
酒	1	1.2	③チキンスープ	8	10	グリンピース 冷凍	8	10	サラダ油	0.8	0.9	うすくちしょうゆ	3	3.5
			塩	0.1	0.12	サラダ油	1	1.2	生姜	1	1.2	チキンスープ【10日③参照】	8	10
きゅうり	35	44	こしょう	0.04	0.05	三温糖	2.3	2.8	国産おろしにんにく	0.2	0.3	塩	0.1	0.12
②塩こんぶ	1	1.25	サラダ油	0.4	0.48	濃口醤油	3.6	4.3	たまねぎ	26	32.5	洋風スープストック【5日⑥参照】	0.2	0.24
濃口醤油	0.3	0.37				うすくちしょうゆ	2.7	3.2	にんじん	16	20	こしょう	0.01	0.01
			ミニブロッコリー	22	26	塩	0.1	0.12	たけのこ缶	11	14			
③さんまみぞれ煮（津田商店）	40	50	きゅうり	25	31	みりん	1	1.2	ごぼう（ささがき）	13	16	④照り焼きチキン（印南食品）	50	50
			カラーピーマンミックスIQF	8	10	でんぷん	1	1.2	酒	1.2	1.5			
			とりささみチャンク【4日②参照】	8	10				濃口醤油	4	5			
			④おいしい日向夏ドレッシング	8	10	①ちりめん	3	3.6	三温糖	1.35	1.69			
						キャベツ	38	45	みりん	2.5	3.1			
						花そうみ（乾わかめ）	1	1.2	いりごま	1	1.25			
						②ロースハムスライス（短冊）	6	9	すりごま	1	1.25			
						③クッキングチーズ	3.5	4.2						
						④プロセス星形チーズ	1.5	1.8						
						三温糖	1	1.2						
						うすくちしょうゆ	3	3.6						
						酢	2	2.4						
						すりごま	1	1.2						

①きざみ揚げ(カット油揚げ)
丸大豆、植物油脂(なたね)、凝固剤 ***(アレルギー表示:大豆)***

②塩こんぶ
昆布、醤油(小麦、大豆)、食塩、醤油加工品(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)甘味料(ソルビトール等)、増粘多糖類 ***(アレルギー表示:小麦、大豆)***
※乳

③さんまみぞれ煮
さんま、大根、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、でん粉(馬鈴薯)、本みりん、食塩、水 ***(アレルギー表示:小麦、大豆)***

①Fハイシルウ(フレーク)
小麦粉、食用油脂(ラード・パーム油)、食塩、糖類(砂糖・ぶどう糖)、トマトペースト、オニオンパウダー(脱脂大豆・ぶどう糖)、ガーリックパウダー、香辛料(ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・ローレル)、カラメル色素、酵母エキスパウダー ***(アレルギー表示:小麦、大豆)*** ※乳、牛肉、鶏肉、豚肉(ラード)

②ホワイトベース(レトルト)
生クリーム、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、全粉乳、ホワイトルウ(小麦粉、なたね油)、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、バター、食塩、砂糖、香辛料(ローレル)、水 ***(アレルギー表示:乳、小麦、鶏肉)***
※えび、かに、卵、落花生

③チキンスープ
鶏骨、酵母エキス、水***(アレルギー表示:鶏肉)***

④おいしい日向夏ドレッシング
食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) ***(アレルギー表示:小麦、大豆)***

①ちりめん
ちりめん
(アレルギー表示:一)
※えび・かに・いか・さばが混ざる漁法で採取しています。

②ロースハムスライス(短冊)【桐生食品】
豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、たん白加水分解物、調味エキス、カゼインNa、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色素***(アレルギー表示:卵、乳成分、大豆、豚肉)*** ※小麦、牛肉、ごま、鶏肉、りんご、ゼラチン

③クッキングチーズ
ナチュラルチーズ、乳化剤、セルロース、水***(アレルギー表示:乳)***

④プロセス星形チーズ
ナチュラルチーズ、乳たん白、プロセスチーズ、乳化剤、グリシン、酢酸Na、安定剤(増粘多糖類)、水 ***(アレルギー表示:乳)***

①コッペパン
小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト
(アレルギー表示:小麦、乳)

②国産きな粉
大豆 ***(アレルギー表示:大豆)***

③荒挽ミニカクテルウインナー
鶏肉、豚脂、でん粉、発酵調味料、粉あめ、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料(パプリカ・ペパー・オールスパイス・ローズマリー)、水 ***(アレルギー表示:鶏肉、豚肉)*** ※卵、小麦

④照り焼きチキン
鶏肉、＜タレ＞果糖ぶどう糖液糖、こいくちしょうゆ(小麦、大豆)、酵母エキス、しょうゆ調味料(小麦、大豆)、ぶどう糖、発酵調味料、粉末状大豆たん白(大豆)、食塩、増粘剤(加工でん粉)、加工でん粉、水 ***(アレルギー表示:小麦、大豆、鶏肉)*** ※卵

令和08年度

11月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター No3

11月16日（月）

白ごはん
煮しめ
ブロッコリーのマヨネーズ和え
おかかふりかけ

精白米	70	90
鶏肉 もも 皮つき	20	24
鶏肉　はねみ　皮なし	10	12
酒	1	1.2
里いも(冷) 2S	28	35
大根	2.5	3
ごぼう（乱切り）	15	19
にんじん	20	25
三角こんにゃく(小)	20	25
結びこんぶ	1	1.3
（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日①参照】	25	31
①ちくわ（卵抜き）	10	12
煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	1	1.5
三温糖	1.85	2.22
うすくちしょうゆ	3.28	3.93
濃口醤油	1.9	2.28
みりん	1.08	1.3
サラダ油	0.6	0.8
ミニブロッコリー	27	34
きゅうり	23	29
ロースハムスライス(短冊)【11日②参照】	9	11.5
ホールコーン缶	9	11
塩	0.1	0.12
うすくちしょうゆ	0.26	0.31
②エッグレスマヨ	6.5	8.1
すりごま	0.7	0.9
③すこやかふりかけおかか	2	2

①ちくわ（卵抜き）
キントキダイすり身、ばれいしょ澱粉、小麦でん粉、植物油脂(なたね)、食塩、大豆たん白、ぶどう糖、発酵調味料、調味料(アミノ酸等)(牛肉、豚肉)、甘味料(ステビア)、キシロース、保存料(ソルビン酸)、水 ***(アレルギー表示:小麦、大豆、牛肉、豚肉)***
※えび、かに

②エッグレスマヨ(ノンエッグマヨネーズ)
食用植物油脂、醸造酢、水あめ、食塩、粉末状植物性たん白(大豆)、酵母エキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香辛料抽出物、水 ***(アレルギーレルギー表示:大豆)***

③すこやかふりかけのり
調味顆粒(砂糖、ぶどう糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ、抹茶、酵母エキス)、海苔、味付鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母ｴｷｽ、しいたけｴｷｽ)、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE) ***(アレルギー表示:一)*** ※えび、かに、さけ

11月17日（火）

白ごはん
麻婆豆腐
もやしとほうれん草のナムル

精白米	70	90
①J国産大豆絹厚揚げ10（Ca・鉄・B1）	70	88
豚ひき肉	28	35
たまねぎ	35	43
にんじん	20	25
しめじ	10	13
椎茸スライス（干）	0.8	1
たけのこ缶	12	15
たけのこ水煮（ハーフ）	0	0
ねぎ(冷凍)	3	3.6
国産おろしにんにく	0.12	0.14
塩	0.1	0.13
酒	1	1.2
②オイスターソース(Umios)	0.3	0.36
③トウバンジャン	0.08	0.1
④テンメンジャン（テーオー）	1	1.2
三温糖	1	1.2
赤みそ	2.35	2.82
濃口醤油	3.8	4.6
でんぷん	1	1.2
純正ごま油	0.6	0.8
太もやし	26	31
きゅうり	21	25
ほうれん草(ｶｯﾄ)	10	12
とりささみチャンク【④日②参照】	12	14
酢	1.9	2.28
三温糖	0.63	0.75
濃口醤油	2.96	3.55
純正ごま油	1.1	1.38
国産おろしにんにく	0.1	0.12

①J国産大豆絹厚揚げ10(Ca・鉄・B1)【南給】
大豆、植物油(大豆、菜種)、安定剤(加工でん粉、ｸﾞｧｰｶﾞﾑ)、焼成カルシウム、豆腐用凝固剤、酵素、ピロリン酸第二鉄、チアミン塩酸塩 ***(アレルギー表示:大豆)***

②オイスターソース(Umios)
かきエキス、砂糖、魚醤(魚介類)(いわし)、デキストリン、酵母エキス、麦芽エキスパウダー、増粘剤(加工でん粉) ***(アレルギー表示:一)***

③トウバンジャン
塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC) ***(アレルギー表示:一)***

④テンメンジャン(テーオー)
砂糖、みそ(大豆)、なたね油、しょうゆ(小麦、大豆)、大麦粉、食塩、水 ***(アレルギー表示:小麦、大豆)***

11月18日（水）

白ごはん
キムチ汁
ゆでキャベツ
ひとくちチキン南蛮
ノンエッグタルタルソース
みかんクレープ

精白米	70	90
豚ももスライス	10	12.5
豆腐	15	18
①白菜キムチ	13	15
にんじん	15	19
たまねぎ	35	44
スライスこんにゃく	10	12.5
ねぎ(冷凍)	3	3.5
うすくちしょうゆ	4	5
酒	1	1.2
中華用スープストック【4日①参照】	0.2	0.25
純正ごま油	0.3	0.4
キャベツ	36	43
鶏肉 もも 皮つき	30	38
鶏肉　はねみ　皮なし	27	34
塩	0.18	0.23
こしょう	0.03	0.04
酒	0.8	1
でんぷん	10.5	13
大豆白絞油缶	6	7.8
酢	4.5	5.85
うすくちしょうゆ	3	3.9
三温糖	1.5	1.94
②エッグレスタルタル	8	8
③フレンズクレープ（みかん）	25	25

①白菜キムチ
はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素)、水 ***(アレルギー表示:大豆)***

②エッグレスタルタル
食用植物油脂、醸造酢、ピクルス、砂糖類(水あめ、砂糖)、食塩、乾燥たまねぎ、粉末状植物性たん白(大豆)、酵母エキス、からし粉、乾燥パセリ、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香辛料抽出物、水 ***(アレルギー表示:大豆)***

③フレンズクレープ(国産みかん)
豆乳、うんしゅうみかん果汁、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、米粉、植物油、水あめ、砂糖、ぶどう糖、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、水、トレハロース、加工デンプン、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、ビタミンC、安定剤(増粘多糖類)、酸味料、メタリン酸Na・カラメル色素、ピロリン酸第二鉄・膨張剤・カロチノイド色素、水 ***(アレルギー表示:大豆)***

11月19日（木）

ﾐﾙｸﾊﾟﾝ
トマト鍋
フルーツポンチ

①ミルクパン	50	70
②肉だんご（チキン&ポーク）10g	33	41
③無塩せきバラベーコン短冊（真空）	3	3.6
たまねぎ	30	38
にんじん	20	25
国内産マッシュルームスライス（レトルト）	10	12
④素揚げなす（10㎜ダイスカット）	10	12
キャベツ	20	25
トマトダイス缶	30	37.5
⑤ﾃﾞｰﾘｨ高千穂生ｸﾘｰﾑ48	3	3.7
洋風スープストック【5日⑥参照】	0.4	0.48
チキンスープ	7	8.4
塩	0.35	0.42
こしょう	0.02	0.02
うすくちしょうゆ	2.5	3
甘みあっさりパインチビット	16	21
甘みあっさりみかん	17	21
甘みあっさり黄桃ダイス	17	21
⑥アレンジダイスゼリー国産りんご（食物繊維）	28	36

①ミルクパン
小麦粉、ショートニング、全粉乳、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト ***(アレルギー表示:小麦、乳)***

②肉だんご(ポーク&チキン)
鶏肉、豚肉、つなぎ{でん粉(タピオカ、馬鈴薯)、えんどう豆たん白、食物繊維}、たまねぎ、砂糖、発酵調味料、海藻ミネラル、食塩、香辛料(オニオン、ガーリック、ペパー、ナツメグ)、しょうゆ、鉄含有酵母、水 ***(アレルギー表示:鶏肉、豚肉、大豆)*** ※卵、小麦

③無塩せきバラベーコン短冊(真空)
豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス) ***(アレルギー表示:豚肉)***

④素揚げなす
なす、植物油(パーム)、食塩 ***(アレルギー表示:一)***

⑤デーリィ高千穂生クリーム48
生乳 ***(アレルギー表示:乳)***

⑥アレンジダイスゼリー国産りんご(食物繊維)
りんご果汁、糖果ぶどう糖液糖、砂糖、難消化性デキストリン、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、酸味料、水 ***(アレルギー表示:りんご)*** ※小麦、卵、乳成分

11月20日（金）

白ごはん
カレー肉じゃが
ごま酢和え

精白米	70	90
豚ももスライス	30	40
サラダ油	1	1.2
じゃがいも	50	63
にんじん	26	33
たまねぎ	30	38
糸こんにゃく（５cmｶｯﾄ）	28	35
（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日①参照】	25	31
青まめ	8	10
うすくちしょうゆ	2.5	3.2
濃口醤油	4	5.2
三温糖	2.5	3
みりん	1	1.2
酒	1	1.2
カレー粉	0.5	0.62
きゅうり	25	30
キャベツ	30	36
①スライス竹輪（半切）卵白抜き	10	12
すりごま	1.5	1.8
三温糖	1	1.3
酢	3	3.5
うすくちしょうゆ	2.5	3

①スライス竹輪(半切)卵白抜き
えそ、たら、グチ、馬鈴薯澱粉、食塩、調味料(アミノ酸) ***(アレルギー表示:一)***
※えび、かに

令和08年度

11月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター　No4

11月24日（火）

わかめごはん
よせ鍋
れんこんサラダ

精白米	70	90
①わかめご飯の素（ヘルシーファーム）	1.5	2
②煮込み餅（１０ｇ）	30	38
鶏肉 もも 皮つき	15	19
鶏肉　はねみ　皮なし	15	19
かまぼこ（ピンク）【6日②参照】	10	12
豆腐	22	28
はくさい	25	31
にんじん	18	23
白ねぎ	5	7
えのきたけ	10	12
椎茸スライス（干）	0.5	0.6
うすくちしょうゆ	5.8	6.96
みりん	1.2	1.4
煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6
ノンオイルまぐろチャンク【5日⑦参照】	10	12
れんこん（薄切り）	20	24
きゅうり	27	32
ホールコーン缶	8	10
うすくちしょうゆ	0.7	0.84
レモン汁（ポッカレモン）	0.2	0.24
エッグレスマヨ【16日②参照】	8	9.6

①わかめご飯の素（ヘルシーファーム）
わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー　***（アレルギー表示:ー）***

②煮込み餅
もち米粉、でん粉、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、こんにゃく粉、増粘剤（加工でん粉）、水、***（アレルギー表示:ー）***

11月25日（水）

白ごはん
のっぺい汁
さばみそホイル焼き
カップヤクルト

精白米	70	90
鶏肉 もも 皮つき	10	13
里いも（冷）3S	20	25
だいこん	23	29
スライスこんにゃく	10	13
にんじん	20	25
ごぼう（ささがき）	8	10
椎茸スライス（干）	0.5	0.6
きざみ揚げ（カット油揚げ）【9日①参照】	4	5
豆腐	20	25
ねぎ（冷凍）	2.5	3
煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6
うすくちしょうゆ	4.8	5.5
塩	0.11	0.16
酒	0.8	1
でんぷん	1.5	1.7
①さばホイル焼き（みそ照焼）	50	60
②カップdeヤクルト	80	80

①さばホイル焼（みそ照焼）
さば、砂糖、みそ（大豆）、本みりん、米粉、水　***（アレルギー表示:さば、大豆）***

②カップdeヤクルト
クリーム、ぶどう糖果糖液糖、全粉乳、脱脂粉乳、砂糖、ゼラチン、寒天、はっ酵乳、香料、乳化剤、甘味料（スクラロース）
（アレルギー表示:乳、ゼラチン）

11月26日（木）

コッペパン
カレーポタージュ
海藻サラダ
ガトーショコラ

コッペパン【13日①参照】	50	70
鶏肉 もも 皮つき	18	23
鶏肉　はねみ　皮なし	10	13
カレー粉	0.28	0.35
じゃがいも	30	37
にんじん	20	25
たまねぎ	25	31
しめじ	18	22
蒸し白いんげん豆	8	10
パセリ	0.8	1
①クリームポタージュ	10	12.5
牛乳（調理）	23	29
ﾃﾞｰﾘｨ高千穂生ｸﾘｰﾑ48【19日⑤参照】	6	7
チキンスープ【10日③参照】	8	10
塩	0.26	0.31
こしょう	0.03	0.03
サラダ油	1	1.2
②海藻サラダ	1.2	1.4
太もやし	25	30
きゅうり	20	24
③オーシャンキングほぐし身	12	14
酢	2.5	3
三温糖	1.5	1.8
うすくちしょうゆ	2.5	3
純正ごま油	0.6	0.7
塩	0.09	0.1
④お米deガトーショコラ	30	30

①クリームポタージュ
小麦粉、ホエイパウダー、食用精製加工油脂（ヤシ）、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、酵母エキス、たん白加水分解物（大豆）、全粉乳、野菜パウダー（玉ねぎ、かぼちゃ）、粉末植物油脂（パーム）、香辛料、ポークエキスパウダー、増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、香辛料抽出物、カロテン色素
（アレルギー表示:乳、小麦、大豆、豚肉）

②海藻サラダ
わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、糸寒天　***（アレルギー表示:ー）***

③オーシャンキングほぐし身（糸かまぼこ）
たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、たん白加水分解物（かつおエキス）、還元水あめ、植物油脂（エゴマ）、加水でん粉、着色料（紅麹）、乳化剤（加工助剤）、水　***（アレルギー表示:ー）***

④お米deガトーショコラ
豆乳、砂糖、米粉、植物油（米）、ココアパウダー、カカオマス、水溶性食物繊維、食塩、加工デンプン、膨張剤、炭酸Ca、乳化剤、ピロリン酸第二鉄　***（アレルギー表示:大豆）***

11月27日（金）

白ごはん
すきやき
梅かつお和え

精白米	70	90
牛肉ももスライス	35	45
サラダ油	1	1.3
酒	1	1.3
たまねぎ	25	31
にんじん	20	25
（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日①参照】	33	41
糸こんにゃく（５cmｶｯﾄ）	20	25
椎茸スライス（干）	1	1.2
はくさい	25	31
えのきたけ	12	15
白ねぎ	6	8
三温糖	3	3.6
濃口醤油	6.3	7.5
太もやし	28	34
きゅうり	35	42
スライス竹輪（半切）卵白抜き【20日①参照】	10	12.5
①国産梅肉（紀州産きざみ梅）	2.4	2.9
花かつおきざみ	1	1.2
三温糖	0.8	0.95
うすくちしょうゆ	1.25	1.5
濃口醤油	0.8	1
みりん	0.8	0.95

①国産梅肉（紀州産きざみ梅）
梅干、砂糖、還元水飴、醸造酢、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、酸味料、調味料（アミノ酸等）、V.B1、香料　***（アレルギー表示:ー）***

11月30日（月）

白ごはん
豆乳みそ汁
あじそぼろ丼

精白米	70	90
たまねぎ	25	31
にんじん	18	23
えのきたけ	12	14
じゃがいも	25	31
豆腐	20	25
きざみ揚げ（カット油揚げ）【9日①参照】	5	6
ねぎ（冷凍）	2.5	3
①無調整豆乳	20	24
煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6
すりみそ	10	11
あじほぐし身	20	25
②（大商）そぼろ玉子	30	37
青まめ	17	21
ホールコーン缶	10	13
サラダ油	0.8	0.9
生姜	1	1.2
うすくちしょうゆ	1.3	1.6
濃口醤油	2	2.5
三温糖	1.7	2.1
酒	1	1.2

①無調整豆乳
大豆　***（アレルギー表示:大豆）***

②そぼろ玉子（大商）
鶏卵、だし汁（醤油（小麦、大豆）、糖類、かつおエキス、煮干しエキス、食塩）、でん粉（コーンスターチ）、砂糖、食塩、植物油脂（なたね）　***（アレルギー表示:卵、小麦、大豆）***