




11月こんだてひょう No.1

玖珠町学校給食センター

☆加工食品については、アレルギー表示をしています。


*印はコンタミ（アレルギー物質を含む原材料は使用していないが、極微量の混入の可能性があること）の表示です。

日	添加物等	こんだてめい	血や肉・骨になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	エネルギー
1 木		ごはん ツナそばろ けんちん汁 <small>じる</small>	ぎゅうにゅう シーチキン たまご とうふ とりにく	しょうが にんじん きぬさや ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも	551
2 金	 	わかめごはん いか天ぷら しょうゆ <small>とり</small> 鶏つくねスープ	ぎゅうにゅう わかめ いか つくね とうふ	はくさい チンゲンサイ ねぎ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん	654



☆わかめごはん (*えび *かに)

☆いかてんぷら いか 小麦


☆とりつくね 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉

5 月		ごはん いわしの甘露煮 <small>かんろに</small> だいこん <small>に</small> 大根のみそ煮	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ あつあ げ ちくわ	だいこん にんじん こんにゃ く いんげん	こめ さとう あぶら さとう	659
--------	---	--	---------------------------------------	--------------------------	----------------------	-----

☆いわし甘露煮 小麦 大豆



6 火	 	むぎ <small>小麦</small> ごはん とうふシューマイ ちゅうげん <small>中華</small> 酢	ぎゅうにゅう とうふ さかなすりみ ぶたにく いか うずら たまご かまぼこ	たまねぎ えだまめ コーン たまねぎ にんじん きくらげ アスパラ きゃべつ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	689
--------	--	---	---	---	--	-----

☆とうふシューマイ 小麦 大豆

7 水		ミルクパン ジャーマンポテト ミートボールときゃべつのスープ	ぎゅうにゅう 丼ゆいナ ミートボール	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん コーン きゃべつ こまつな	パン バター じゃがいも	572
--------	---	--------------------------------------	--------------------------	--	-----------------	-----

☆チキンウインナー 鶏肉 (*小麦 *卵 *乳)

☆ミートボール 鶏肉 豚肉 大豆



8 木		ごはん ちくわの磯辺揚げ <small>いそべあ</small> じゃが豚キムチ <small>な</small>	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃ く はくさい にら	こめ こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも さとう	652
9 金		ごもく <small>五目</small> チャーハン ちやあさい <small>炒</small> 合菜 だいこん <small>大根</small> のスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく いか ちくわ けりゆいナ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゃべつ だいこん にんじん たまねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも ごま オリーブオイル	542

☆五目チャーハン 乳 小麦 大豆 豚肉 ごま 豚肉 ゼラチン




11月こんだてひょう

玖珠町学校給食センター


No.2

12月		ごはん とりにく ^て に 鶏肉の照り煮 うま塩豚汁 ^{しおたじる}	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま あぶら さといも	729
13火		ごはん もやしのナムル とりすき	わかめ とりにく あつあげ	もやし こまつな しいたけ ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ほくさい ねぎ	こめ ごま さとう ごま あぶら あぶら さとう	559
14水	 	パン インド煮 ^に にらたまスープ ^{デザー}	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ チキンハム たまご だ いす	たまねぎ にんじん グリーン ピース たまねぎ にら	パン あぶら じゃがいも	577

☆チキンハム 鶏肉 (*小麦 *卵 *乳)


15木		むぎ 麦ごはん ほいこうろう 回鍋肉 ほうれん草 ^{そう} のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあ げ ベーコン	しょうが にんじん きゃべつ ピーマン にんじん えのき コーン ほ うれんそう	こめ むぎ ごまあぶら さとう	535
16金	 	ごはん ぶりのかぼすソース にわとり ^{じる} 汁	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	かぼす ごぼう しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	こめ あぶら こめこ さ とう あぶら さといも さとう	743

「学校給食まるごと大分県」・・・大分県内の食材をつかったメニューです!

19月		ごはん もやしの香味炒め ^{こうみいた} カレー	ぎゅうにゅう しらすほし かつおぶし ぶたにく スキムミルク	もやし こまつな たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	638
-----	---	---	--------------------------------------	-----------------------	--	-----

読書の秋! 給食でも絵本とコラボ!
今週はBOOKメニューにチャレンジ!


今日は「給食番長」(長崎出版)より
「カレー」です!

20火		むぎ 麦ごはん きんぴられんこん すいとん ^{じる} 汁	ぎゅうにゅう ぶたにく まるとん とりにく	にんじん こんにゃく れんこ ん ごぼう しいたけ にんじん こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ご ま すいとん	549
-----	---	--	-----------------------------	--	---------------------------------	-----


今日は「妖怪アパートの幽雅な食卓」(講談社)より
「きんぴられんこん」です!

11月こんだてひょう №3

玖珠町学校給食センター


21 水		パン	ぎゅうにゅう		パン	586
		ミートサンド	ぎゅうにく おから	たまねぎ にんじん	マーガリン さとう	
		サーモンシチュー	さけ とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	バター じゃがいも こむぎこ	

今日は「ほくのシチュー、ままのシチュー」(復刊ドットコム)より「サーモンシチュー」です!


22 木	 ぼん酢	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	639
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく	きゃべつ にら	こむぎこ あぶら	
		とうにゅう 豆乳なべ	ベーコン とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ	あぶら さつまいも マロニー	


今日は「こなものがっこう」(フレーベル館)より「ぎょうざ」です!

☆ぎょうざ 豚肉 鶏肉 大豆 小麦


26 月		なめし	ぎゅうにゅう しらすぼし	あおな	こめ	592
		ひら平つくね	つくね			
		おでん	こんぶ うずらたまご ちくわ たこボール	だいこん こんにゃく にんじん	さといも	

☆平つくね 鶏肉 豚肉 大豆 りんご (*小麦*卵*乳)


27 火		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	601
		あかうお 赤魚のごまだれ	あかうお		あぶら さとう こま でんぷん	
		みそワントンスープ	ぶたにく みそ	にんじん もやし きゃべつ	ワントン	

28 水		こくとう 黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン	602
		アスパラのスタミナ炒め	ベーコン	アスパラ パプリカ ピーマン いんげん	ごまあぶら さとう ごま	
		いなか風クリームスープ	ウイナー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん カリフラ ワー フロッコリー	バター じゃがいも こむぎこ	

☆チキンウインナー 鶏肉 (*小麦 *卵 *乳)

29 木	 デザート	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	567
		くきわかめの炒め煮	ぶたにく くきわかめ あぶらげ	こんにゃく にんじん いんげん	あぶら さとう ごま	
		かきたま汁	かまぼこ たまご ず	たまねぎ えのき ほうれんそう	でんぷん	

☆かんぎつゼリー (*もも*りんご)

30 金		むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	643
		トリニータ丼	とりにく	しょうが にら	でんぷん あぶら こまあぶら さとう	
		どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ こんにゃく コーン	じゃがいも	

*アンダーラインの入った食品は玖珠産です

