



10月こんだてひょう №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月		ごはん ふたにく 豚肉とねぎのみそ炒め あぶたま丼	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご ちくわ あぶらあげ	しょうが しいたけ にんじん ねぎ アスパラ たまねぎ きぬさや	こめ あぶら さとう さとう	654
2火		ごはん いわしのみぞれ煮 あきさい 秋野菜の煮物	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちくわ	だいこん にんじん だいこん れんこん しめじ いんげん	こめ でんぷん あぶら くり さと いも さとう	629

*いわしのみぞれ煮 小麦 大豆


3水		こくとう 黒糖パン アスパラのスタミナ炒め ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく	アスパラ パプリカ ピーマン いんげん たまねぎ にんじん グリーン ピース	パン ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも くろざとう こむぎこ	637
4木		チキンライス しろみざかな 白身魚のカリカリフライ はくさい 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかな ふたにく	にんじん コーン たまねぎ にんじん たまねぎ コーン はくさい ねぎ	こめ じゃがいも こめこ パンこ あぶら	661

*チキンライス 鶏肉 豚肉 大豆


*白身魚カリカリフライ アレルゲンフリー（特定原材料27品目）

5金		ごはん ふたにく こんぶ 昆布の煮物 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ふたにく こんぶ とうふ あぶらあげ みそ こんにゃく ねぎ	いとこんにゃく ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう あぶら さといも	538
9火		むぎ 麦ごはん ビビンバ さけ 鮭のごまみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんしたまご さけ みそ	しょうが ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん きゃべつ えのき ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	558



*錦糸卵 卵 小麦 大豆

10水		ミルクパン スラッピージョー かぼちゃポターージュ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ えだまめ	ミルクパン あぶら さとう マーガリン こむぎ こ	688
-----	---	---------------------------------	--	--------------------------------	------------------------------------	-----

10月こんだてひょう No.2 (小) 玖珠町学校給食センター


11 木		かわり菜めし	ぎゅうにゅう わかめ	あおな	こめ ごま さとう	652
		きんぴら	とりにく ちくわ かまぼこ	ごぼう こんにゃく にんじん	あぶら さとう	
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう でんぷん	

*なめし 小麦 ごま


12 金	 	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	590
		やまと煮	ぎゅうにく	たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが いんげん	あぶら さとう	
		デザート 豆とトマトのスープ	丼ゆいナー まめ	たまねぎ トマト きゃべつ		


*チキンウインナー 鶏肉 (*小麦 *卵 *乳)

*ブルーベリーゼリー りんご

15 月		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	656
		かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら	
		キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ	えのき チンゲンサイ はくさい	さとう マロニー こまあぶら	


*かぼちゃひき肉フライ 豚肉 大豆 小麦

16 火		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	558
		牛肉のオムレツ炒め	ぎゅうにく	にんじん はくさい	こまあぶら さとう はるさめ でんぷん	
		ごもくじる 五目汁	ぶたにく みそ	たまねぎ えのき こまつな	あぶら じゃがいも	


17 水		あげパン	ぎゅうにゅう きなこ		パン あぶら さとう	599
		トマトオムレツ	たまご	トマト		
		とりだんごのスープ	とりだんご かまぼこ	にんじん チンゲンサイ こまつな ねぎ	はるさめ	


*とりだんご 鶏肉 大豆 小麦

*トマトオムレツ 卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン

18 木		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	589
		たらきのソース	たら	しょうが たまねぎ しめじ えのき	でんぷん あぶら マーガリン さとう	
		やさい 野菜スープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ねぎ		


*たら角切粉付 (*小麦 *卵 *乳 *かに)

19 金		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	689
		ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	ぶたにく	しょうが たまねぎ	こまあぶら	
		こそだ 子育てだんご汁	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん いもがら ねぎ	あぶら さといも しらたまもち	


22 月		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	684
		さばゆずみそ煮	さば			
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく	ごぼう しいたけ たけのこ にんじん だいこん こんにゃく	あぶら じゃがいも さとう	

*さばゆずみそ煮 さば 大豆


10月こんだてひょう№3(小) 玖珠町学校給食センター


23 火		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	619
		ほうれん草 ^{ほう} のソテー	ロースハム	ほうれんそう もやし	マーガリン	
		きのこカレー	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ ク エリンギ	あぶら じゃがいも こむぎこ	

*ロースハム


24 水		パン	ぎゅうにゅう		パン	606
		照り焼き ^や パティ	鶏肉	たまねぎ	パンこ	
		ミネストローネスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	じゃがいも マカロニ オリーブオイル	

*照り焼きパティ 鶏肉 小麦 大豆 りんご (*卵 *乳)



25 木		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	613
		チリコンカン	ふたにく パン ^{ぱん} だい す	たまねぎ にんじん パセリ	バター マカロニ	
		みそ汁 ^{しる}	あぶらあげ とうふ わ かめ みそ	かぼちゃ しめじ えのき		

26 金		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	545
		たぬき ^{どん} 丼	シーチキン	にんじん こんにゃく グリー ンピース	あぶら さとう こ ま	
		せんべい ^{じり} 汁	とりにく	ごぼう だいこん こまつな	せんべい	

*おつゆせんべい 小麦


29 月		ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	しそ	こめ	539
		大豆 ^{だいず} とひじきの ^{にもの} 煮物	ふたにく ひじき だい す あぶらあげ	こんにゃく いんげん	あぶら さとう	
		こまつな ^{たまご} と卵のスープ	チキンハム たまご	たまねぎ えのき コーン こまつな	でんぱん	

*チキンハム 鶏肉 (*小麦 *卵 *乳)

30 火	 	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	589
		キムチ炒 ^{いた} め	ふたにく	もやし にら はくさい	ごまあぶら はるさ め	
		こうよむる 紅葉汁	さけ みそ	だいこん しょうが こまつな	さといも	

デザート

*ヨーグルト 乳

31 水		げんりょう 減量パン	ぎゅうにゅう		パン	754
		大豆 ^{だいず} ナゲット	だいず		さとう あぶら で んぱん	
		スパゲティナポリタン	ベーコン 丼 ^{どん} ツイター ^せ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	あぶら スパゲティ オリーブオイル	

*大豆ナゲット 大豆【乳、卵、小麦不使用】

*アンダーラインの入った食品は玖珠産です

