

# 29年 11月 献立表

小麦—紫 卵—赤 乳—青 ピーナッツ—オレンジ いか・たこ—緑

玉東町共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゆうにゆ	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ	対応
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	水	むぎごはん		ちゅうかごもくスープ とりにくのカシューナッツいため りんご	ぎゅうにゆう うずらたまご とうふ とりにく わかめ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ピーマン にんにく りんご	627 24.1	うずらたまごを除去 とうふを多めに配食します。
2	木	ぎよくとうかみかみだいずごはん		もずくスープ ししやもフライ キャベツのピーナッツあえ	だいず ぎゅうにゆう かまぼこ とりにく かつおぶし ししやもフライ わかめ もずく	こめ あぶら ピーナッツ さとう	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ	636 24.7	ピーナッツを除去し、ごまを 代わりに入れて対応する
3	金	文化の日							
6	月	むぎごはん		すましじる さけのハーブやき だいこんとツナのごまずあえ	ぎゅうにゆう とうふ さけ ツナ わかめ こんぶ	こめ むぎ オリーブゆ すりごま ごまあぶら	にんじん えのきたけ ほうれんそう だいこん きゅうり	570 26.7	
7	火	玄米パン		タイピーエン ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく えび うずらたまご ハム ヨーグルト	パン はるさめ あぶら じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ ごぼう しょうが きゅうり きくらげ	613 24.4	うずらたまごを除去、豚肉を多めに配食 パンは家庭より持参をお願いします。 ヨーグルトはぶどうゼリーへ変更
8	水	むぎごはん		はくさいスープ さばのごまころもやき かみかみサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく さば するめ しらす	こめ むぎ はるさめ さとう ごま カシューナッツ あぶら	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう きくらげ	648 27.2	するめを除去して配食
9	木	むぎごはん		じゃがいものそぼろに くきわかめのきんぴら なっとう	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ なっとう わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん しらたき ごま くろざとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん れんこん	661 26.5	
10	金	むぎごはん		とうふじる いわしのカリカリフライ えだまめのサラダ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ちくわ いわしのカリカリフライ わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ きゅうり コーン えだまめ	605 21.8	
13	月	むぎごはん		のっぺいじる さかなのこうみやき いかときゅうりのすみそあえ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ かつおぶし あじ いか わかめ	こめ むぎ さとも こんにやく でんぶん さとう すりごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ	605 28.1	いかを除去して配食
14	火	米粉パン		きのこのスープ しろみさかなフライ キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく しろみさかなフライ ツナ	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	しめじ まいたけ マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	578 24.9	パンは家庭より持参をお願いします しろみさかなフライは白身魚に でん粉をつけて揚げたものを代替にします。
15	水	むぎごはん		ちくぜんに こんぶあえ こくとうナッツ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ だいず こんぶ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら すりごま カシューナッツ くろざとう	にんじん ごぼう れんこん いんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり ピーマン	627 21.9	
16	木	ぎゅうしぐれごはん		うおめんじる だいこんサラダ	ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゆう うおそうめん ハム わかめ こんぶ	こめ むぎ しらたき ごま さとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん しょうが ねぎ しめじ だいこん えだまめ きゅうり コーン	635 22.9	
17	金	むぎごはん		すましじる とりにくのうめふうみやき かみんこサラダ	ぎゅうにゆう とうふ とりにく うずらたまご いか わかめ こんぶ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ゆかり ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ	666 26.6	すまし汁のうずら卵を除去 鶏肉を多めに配食 いかを除去
20	月	たかなめし		しらたまこいりだんごじる ししやも おかかあえ	ぎゅうにゆう とりにく ししやも あぶらあげ かつおぶし	こめ ごま あぶら しらたまこ こむぎこ さとう	たかなづけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ こんぶ もやし きゅうり キャベツ	640 25.3	しらたまこいり団子汁は 白玉粉のみで団子を作ります。
21	火	食パン		ミネストローネ チキンナゲット かぼちゃサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく ミックスビーンズ ツナ ナゲット	パン じゃがいも すりごま	たまねぎ にんじん セロリ パセリ かぼちゃ きゅうり	648 27.2	チキンナゲットは鶏肉を 焼いて配食します。 パンは家庭より持参をお願いします。
22	水	むぎごはん		えのきのみそしる さかなのチリソースかけ しやしきやしきサラダ	ぎゅうにゆう あぶらあげ とうふ かたくちいわし ホキ ハム わかめ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら すりごま	えのきたけ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しょうが もやし セロリ ピーマン にんにく	639 26.6	
23	木	勤労感謝の日							
24	金	むぎごはん		ポークカレー ビーンズサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら あおりんごゼリー ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト りんご きゅうり えだまめ	749 21.8	
27	月	さつまいもごはん		ごじる さばゆずみそに しらすあえ	ぎゅうにゆう とうふ だいず あぶらあげ かたくちいわし さばゆずみそに しらす わかめ	こめ さつまいも くろごま ごま	にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	695 26.8	
28	火	丸パン		スパゲティナポリタン パインサラダ いりこだいずのりんかけ	ぎゅうにゆう ベーコン かたくちいわし だいず	パン スパゲッティ あぶら カシューナッツ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム パインアップル キャベツ きゅうり にんにく	615 26.3	パンは家庭より持参をお願いします。 ナポリタンの麺は米粉麺で 作り配食します。
29	水	むぎごはん		みそおでん ゆかりあえ ブルー	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ かつおぶし	こめ むぎ さとも こんにやく さとう	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ゆかり ブルー	600 21.0	うずらたまごを除去 鶏肉、ちくわを多めに配食します。
30	木	むぎごはん		マーボーどうふ ぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ ぎょうざ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん すりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが もやし きゅうり にんにく	700 27.2	餃子の代わりに、ハンバーグを 作り配食します。

2日(木)	ししやもフライ	ししやも パン粉 打ち粉(小麦粉) 小麦粉 大豆たんぱく コーンフラワー でんぶん(小麦) 食塩 水
10日(金)	いわしのカリカリ フライ	いわし 還元水あめ たん白加水分解物 砂糖 しょうが 食塩 発酵調味料 衣(じゃがいも 澱粉 米粉 米粉パン粉(米粉・三温糖・オリーブオイル イースト 食塩) 植物油脂(なたね油) 食塩 酵母エキス 香辛料 (白こしょう・青唐辛子) 揚げ油・加水
14日(火)	白身魚フライ	ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 食塩 水
16日(木)	魚そうめん	魚肉(いとより) でん粉(とうもろこし) 食塩 水あめ みりん 水
21日(火)	チキンナゲット	鶏肉 つなぎ(コーンスターチ、パン粉) 豚脂 粉末状植物性たん白(大豆) しょうゆ 食塩 チキンスープ 香辛料 たん白加水分解物 おろしにんにく デキストリン 酵母エキス 衣(パン粉 小麦粉 コーングリッツ コーンスターチ 食塩 しょうゆ 香辛料 揚げ油(なたね油 パーム油) ピロリン酸第二鉄 加工デンプン 増粘多糖類 水
24日(金)	青りんごゼリー	りんご果汁 果糖ブドウ糖液糖 砂糖 難消化性デキストリン ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 クエン酸鉄Na 紅花色素 クチナシ色素 水
27日(月)	さばゆずみそに	さば 砂糖 みそ 本みりん ゆずペースト 米粉 食塩 水
30日(木)	ぎょうざ	野菜<キャベツ たまねぎ なら にんにく> 豚肉 豚脂 しょうゆ でんぶん 砂糖 植物油脂 ポークエキス 食塩 酵母エキス 魚介エキス 皮<小麦粉 小麦グルテン 食塩 還元でん粉糖化物 植物油脂> 乳化剤 加工デンプン 調整水