

牛乳は毎日付きます。



# 11月 予定献立表



令和6年度  
大門中学校

日	曜	献立名		食品名						アレルギー食材
				赤(血や肉になる)		緑(体の調子を整える)		黄(熱や力になる)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主食		副食								
1	金	ごはん	赤魚の南蛮漬け◆ 韓国風あえもの 筑前煮	赤魚◆ とり肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	もやし にんにく ねぎ 干し椎茸 れんこん ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぷん 里芋	油 ごま油	魚◆(赤魚の南蛮漬け)
4	月	文化の日振替休日								
5	火	ミニ コッパ パン	オムレツ★ 海藻サラダ 焼きそば▼	卵★ ぶた肉	牛乳 青のり わかめ	ブロッコリー 人参	白菜 キャベツ もやし	ミニコッパン 砂糖 中華麺	油 ごま油	卵★(オムレツ) りんご▼(焼きそばソース)
6	水	ごはん	チンジャオロース 中華あえ みそワタンスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり 干し椎茸 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ワタン	油 ごま油	
7	木	コッパ パン	鶏のから揚げ ジャーマンポテト もやしと豆腐のスープ	とり肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし	コッパン でんぷん じゃがいも	油	
8	金	ごはん	サバのカレー焼き◆ 昆布あえ 里芋のみそ汁 青りんごゼリー▼	サバ◆ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 大根 しめじ ねぎ	ごはん 里芋 青りんごゼリー▼		魚◆(サバのカレー焼き) りんご▼(青りんごゼリー)
11	月	ごはん	フクラギのゆずみそがけ◆ ひじきの炒め煮 なら玉汁★ みかん	フクラギ◆ みそ とり肉 油揚げ 卵★	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん なら	ゆず こんにゃく 玉ねぎ 白菜 みかん	ごはん 砂糖 でんぷん	油	魚◆(フクラギのゆずみそがけ) 卵★(なら玉汁)
12	火	ごはん	豚肉と大豆の揚げがらめ ごまみそあえ● おでん◆	ぶた肉 大豆 とり肉 厚揚げ みそ さつま揚げ◆	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	生姜 白菜 大根 こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぷん 里芋	ごま●	ごま●(ごまみそあえ) 魚◆(おでん)
13	水	ごはん	サクラマスのマヨネーズ焼き◆★ コーンあえ もずくと豆腐みそ汁 りんご▼	サクラマス◆ 豆腐 みそ	牛乳 もずく	小松菜 人参	もやし コーン 玉ねぎ えのきだけ ねぎ りんご▼	ごはん マヨネーズ★		魚◆、卵★(サクラマスのマヨネーズ焼き) りんご▼
14	木	コッパ パン	鶏肉のパン粉焼き グリーンサラダ 秋の香りシチュー◎	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 水菜 アスパラガス ブロッコリー	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ	コッパン 砂糖 パン粉 米粉 さつまいも	油 バター◎	牛乳、バター◎ (秋の香りシチュー)
15	金	ごはん	シシャモの磯辺揚げ◆2尾 ナムル 麻婆豆腐	シシャモ◆ ぶた肉 豆腐 赤みそ	牛乳 青のり 茎わかめ	人参	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油 油	魚◆(シシャモの磯辺揚げ)
18	月	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ はりはりあえ 肉じゃが	厚揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 切干大根 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも		
19	火	食パン	鶏肉と高野豆腐のケチャップがらめ ひじきサラダ コンソメスープ はちみつマーガリン◎	とり肉 高野豆腐 ウイナー	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ しめじ	食パン 砂糖 でんぷん はちみつマーガリン◎	油	乳成分◎(はちみつマーガリン)
20	水	麦 ごはん	アンサンブルエッグ★◎ かわりあえ ポークカレー	卵★ ベーコン◎ ぶた肉	牛乳 チーズ◎	人参	キャベツ きゅうり 福神漬け にんにく 生姜 玉ねぎ	ごはん 麦 じゃがいも	油	卵★、ベーコン、 チーズ◎(アンサンブルエッグ)
21	木	米粉 パン	ハンバーグのデミグラスソースがけ 花野菜サラダ 小松菜のポタージュ◎ 柿	ぶた肉 とり肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 小松菜	玉ねぎ しめじ カリフラワー コーン 柿	コッパン 米粉 砂糖 じゃがいも 生クリーム◎	油 バター◎	牛乳、バター、生 クリーム◎(小松菜のポタージュ)
22	金	ごはん	サンマのホイル焼き◆ 大学芋● 野菜のうま煮	サンマ◆ みそ とり肉	牛乳	人参 さやいんげん	大根 たけのこ こんにゃく	ごはん 砂糖 さつまいも でんぷん	ごま●	魚◆(サンマのホイル焼き) ごま●(大学芋)
25	月	ゴーセイな日献立								
		わかめ ごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ うどん汁◆ 6市ミックスゼリー▼	ぶた肉 ぎゅう肉 油揚げ 赤巻かまぼこ◆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 大根 コーン きゅうり 干し椎茸 ねぎ	ごはん パン粉 うどん 6市ミックスゼリー▼	油 和風ドレッシング	魚◆(赤巻かまぼこ) りんご▼(6市ミックスゼリー)
26	火	ごはん	ワカサギのフリッター◆3尾 かぶのゆかりあえ すき焼き風煮	ワカサギ◆ ぶた肉 焼き豆腐	牛乳	かぶの葉 小松菜 人参	しそ かぶ 白菜 こんにゃく えのきだけ ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 麩	油	魚◆(ワカサギのフリッター)
27	水	キムチ チャー ハン◎	ポークシュウマイ3個 甘酢あえ 春雨スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	人参	白菜 ねぎ にんにく コーン もやし キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 シュウマイの皮 春雨	油 バター◎	バター◎(キムチチャーハン)
28	木	コッパ パン	照り焼きチキン ごぼうサラダ★ ポトフ	とり肉 ウイナー 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 生姜	コッパン じゃがいも ファルファール	マヨネーズ★	マヨネーズ★(ごぼうサラダ)
29	金	ごはん	イカと大豆のチリソース煮▼ 小松菜と油揚げのおひたし 豚汁	イカ 大豆 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん さつまいも	油	りんご▼(チリソース)

※献立は都合により変更になることがあります。

### 食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。

卵・卵製品・・・★ 乳製品・・・◎ エビ・カニ・・・※

魚類・・・◆ ごま・・・● りんご、バナナ、もも・・・▼

(注) パンには印は付いていませんが、乳(脱脂粉乳)が含まれています。