



10月 アレルギー用詳細献立表 (小・中共通)

10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	
ス ポ ー ツ の 日	[ごはん] 精白米・強化米・Ca米	[ごはん] 精白米 強化米 Ca米	[ごはん] 精白米 強化米 Ca米	[わかめごはん] 精白米 混ぜ込みわかめ	
	[牛乳] [カバオライスの具] 豚ひき肉 (冷)豚レバーチップ 玉葱 にんじん 青ピーマン 大豆ミート 大豆白絞油缶 上白糖 料理酒 中華炒めだれ ハーブシーズニング バジル [れんこんサラダ] れんこん水煮・いちょう (冷)ブロッコリー キャベツ (冷)ホールコーン 香りごまドレッシング 醤油 ブチドリップ [中華スープ] 桜島どり肉団子 (Ca・Fe)	[牛乳] [県産鶏のから揚げ] 県産鶏もも肉 (タレ・澱粉) 揚げ油 (大豆)	[牛乳] [いわしの梅煮] 真いわしの梅煮	[牛乳] [チキンカツ] NKR国産鶏肉のチキンカツ 揚げ油 (大豆)	
	にんじん 玉葱 にんじん 青ピーマン 大豆ミート 大豆白絞油缶 上白糖 料理酒 中華炒めだれ ハーブシーズニング バジル [れんこんサラダ] れんこん水煮・いちょう (冷)ブロッコリー キャベツ (冷)ホールコーン 香りごまドレッシング 醤油 ブチドリップ [中華スープ] 桜島どり肉団子 (Ca・Fe)	鶏肉 玉ねぎ 粒状植物性たんぱく にんじん パン粉 (乳なし) でんぷん 砂糖 香辛料 食塩 たん白加水分解物 炭酸カルシウム クエン酸第一ナトリウム 水	[冷麺風サラダ] カット春雨 にんじん きゅうり もやし 冷麺スープ 川井友情キムチ (白菜) 純正ごま油	[柚子香和え] きゅうり もやし にんじん はくさい めんつゆ ゆずポン酢	[中華風サラダ] キャベツ にんじん きゅうり カット春雨 上白糖 穀物酢 醤油 純正ごま油 ブチドリップ
	にんじん 玉葱 ごぼう 糸こんにゃく (白) 県産干し椎茸 (冷)カット油揚げ ねぎ 中華だし 醤油 料理酒 食塩 黒胡椒		[マーボー大根スープ] 豚もも肉 だいこん チンゲン菜 にんじん ねぎ 大豆白絞油缶 中華だし 醤油 上白糖 トウバンジャン テンメンジャン (冷)おろししょうが (冷)おろしにんにく 片栗粉	[ひつつみ] (冷)ひつつみ 若鶏もも肉 にんじん ごぼう (冷)カット油揚げ 生しいたけ ねぎ かつお厚削りパック 醤油 料理酒 みりん風調味料 かつおだし 食塩	[沢煮椀] 豚もも肉 にんじん ごぼう だいこん 県産干し椎茸 なめこ水煮缶 かつお厚削りパック 醤油 料理酒 食塩 黒胡椒
	[ブルーベリーゼリー★] ブルーベリーゼリー		[梨1/6] 和梨	[りんご1/6] りんご	[いちごクレープ★] フレンズクレープ (いちご)

10月 アレルギー用詳細献立表(小・中共通)

10月16日(月)		10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)	
[ごはん] 精白米 強化米 Ca米	鶏きも 鶏肉 菜種油 玉ねぎ パン粉(乳なし)	[丸型コッペパン] 小麦粉 上白糖	ショートニング 脱脂粉乳 パン酵母	[ごはん] 精白米・強化米・Ca米	[牛乳] ショートニング 脱脂粉乳	[わかめごはん] 精白米 混ぜ込みわかめ	わかめ 食塩 砂糖 調味料(アミノ酸等)	[ごはん] 精白米・強化米・Ca米	鶏肉 玉ねぎ 豆腐 豚脂
[牛乳]	粒状大豆たん白 でんぷん	[トマトソースハンバーグ] 安心逸品ハンバーグCaFe	食塩 イーストフード ビタミンC	[牛乳] 麻婆なす なす	[麻婆なす] なす	[牛乳]		[牛乳]	パン粉(乳なし)
[カレー風味メンチカツ] レバー入りメンチカツ 揚げ油(大豆)	砂糖 カレー粉 こしょう 水	(冷)ソテーオニオン 大豆白絞油缶		揚げ油(大豆) 豚ひき肉	揚げ油(大豆) 豚ひき肉	[たらフライ] 宮古の真鱈フライ 揚げ油(大豆)	真鱈 小麦粉 ショートニング パン酵母	[あんかけ豆腐ハンバーグ] 熟鶏とうふハンバーグ	にんじん 小麦粉 焼酎
[荳わかめのきんぴら] 荳わかめ にんじん ごぼう	(衣) パン粉(乳なし) 加工米粉 水	(冷)おろしにんにく 中濃ソース トマトケチャップ 上白糖	豚肉 鶏肉 たまねぎ	大豆ミート ねぎ	大豆ミート ねぎ	[筑前煮] 若鶏もも肉	ぶどう糖 食塩 大豆粉	みりん風調味料 片栗粉 水	しょうゆ しょうゆ ガラスープの素
(冷)さつま揚げ 糸こんにゃく(白) 国産だけのこ水煮・干切り	魚肉 でんぷん	トマトピューレ ダイストマトソース 水	粒状植物性たんぱく 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖	大豆白絞油缶 ねぎ	大豆白絞油缶 ねぎ	れんこん水煮・乱切り 国産だけのこ水煮・乱切り 角切りこんにゃく(白)	pH調整剤 生地改良剤 コーンフラワー	[五目ひじき] ひじき 切干大根 にんじん	砂糖 食塩 加工でん粉 カルシウム製剤 調味料(有機酸等)
生しいたけ 上白糖 醤油 純正ごま油 とうがらし(粉) プチドリッ	砂糖 食塩 植物性たん白 ぶどう糖 調味料(アミノ酸等)	[かぼちゃのクリームパスタ] (乾)スパゲティ (冷)ダイスカぼちゃ 玉葱	粉末状植物性たんぱく ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料	赤味噌・食塩 テンメンジャン トウバンジャン 片栗粉	赤味噌・食塩 テンメンジャン トウバンジャン 片栗粉	ごま油・プチドリッ [海藻サラダ] すき昆布	水 (バター粉) 小麦粉 ライ麦粉 コーンフラワー	糸こんにゃく(白) (冷)むき枝豆 国産大豆水煮	加工でん粉 カルシウム製剤 調味料(有機酸等) トシハロース 豆腐用凝固剤 加水
[なめこのみそ汁] なめこ水煮缶 (冷)カット油揚げ	水 揚げ油(菜種油)	牛乳 ホワイトルウ コンソメ (冷)おろしにんにく オリーブオイル	食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイオン 加工でんぷん	塩蔵カットわかめ ぷるぷる寒天 きゅうり キャベツ	塩蔵カットわかめ ぷるぷる寒天 きゅうり キャベツ	みりん風調味料 料理酒	増粘剤(グァーガム)	(冷)さつま揚げ かつおだし	魚肉 でんぷん 砂糖 食塩 植物性たん白 ぶどう糖 調味料(アミノ酸等)
だいこん わらび水煮カット(県産)	わらび 酸化防止剤(ビタミンC) pH調整剤(クエン酸)	[コンソメスープ] 若鶏もも肉 にんじん 玉葱	水	にんじん 青しそドレッシング 醤油・上白糖 プチドリッ	にんじん 青しそドレッシング 醤油・上白糖 プチドリッ	[たまごスープ] 塩蔵カットわかめ 玉葱 (冷)液卵		上白糖 醤油 みりん風調味料 大豆白絞油缶	水 揚げ油(菜種油)
にんじん パック入り木綿豆腐 ねぎ 煮干しパック もりおか城下町みそ 田舎みそ(赤)	水	もやし (冷)ダイスカットポテト チキンブイオン パセリ(乾) コンソメ 醤油 黒胡椒 食塩		にんじん 玉葱・もやし はくさい チキンブイオン ちゃんぽんスープ コンソメ	にんじん 玉葱・もやし はくさい チキンブイオン ちゃんぽんスープ コンソメ	銀河きくらげ(スライス) 料理酒 チキンブイオン 中華だし 醤油 食塩 片栗粉		[大根のみそ汁] だいこん にんじん はくさい パック入り木綿豆腐 塩蔵カットわかめ (冷)カット油揚げ ねぎ 煮干しパック 赤味噌 田舎みそ(赤) いりこだし	
[ミニレモンゼリー★] ミニレモンゼリー	水	[オレンジ1/6] オレンジ		豆乳・醤油 食塩・胡椒	豆乳・醤油 食塩・胡椒	[オレンジ1/6] オレンジ		[ミニアセロラゼリー★] ミニアセロラゼリー	

10月 アレルギー用詳細献立表 (小・中共通)

10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)
<p>[いろいろごはん] 精白米 五色の花結び</p> <p>[牛乳]</p> <p>[鶏肉の塩こうじ焼き] スチームチキン 玄米塩こうじ 料理酒</p> <p>[ごぼうサラダ] ごぼう きゅうり にんじん 切干大根 (冷) ホールコーン 香りごまドレッシング 醤油</p> <p>[2色のいももち汁] 桜島どり肉団子 (Ca・Fe) にんじん 玉葱 国産だけのこ水煮・干切り 糸こんにゃく(白) 生しいたけ (冷) カット油揚げ おじゃがもちボール おじゃがもちボール (かぼちゃ) ねぎ かつおだし かつお厚削りパック 醤油 食塩</p> <p>[りんご1/6] りんご</p>	<p>[ごはん] 精白米・強化米・Ca米</p> <p>[牛乳]</p> <p>[豚丼の具] 豚もも肉 醤油 料理酒 (冷) おろししょうが 上白糖 大豆白絞油缶 玉葱 (冷) グリンピース 糸こんにゃく(白) 上白糖 醤油</p> <p>かつおだし ブチドリップ [ひじきのサラダ] キャベツ にんじん きゅうり 切干大根 国産大豆水煮 シーガニックひじき 青しそドレッシング 上白糖 ブチドリップ [里芋のみそ汁] にんじん (冷) えのきたけ (冷) 里いも(乱切り) パック入り生揚げ キャベツ ねぎ 煮干しパック 赤味噌 田舎みそ(赤) いりこだし</p> <p>[うめパリッシュ★] うめパリッシュ</p>	<p>[わかめごはん] 精白米 混ぜ込みわかめ</p> <p>[牛乳]</p> <p>[白身魚フライ] 白身魚フライFeCaF 揚げ油(大豆)</p> <p>[ほうれん草のナムル] ほうれんそう きゅうり もやし にんじん 切干大根 上白糖 穀物酢 醤油 純正ごま油 ブチドリップ</p> <p>[貝だくさん汁] 若鶏もも肉 (冷) 県産栄養強化豆腐 にんじん ごぼう だいこん 県産干し椎茸 ねぎ かつお厚削りパック かつおだし 醤油 料理酒 みりん風調味料 純正ごま油 食塩</p> <p>[オレンジ1/6] オレンジ</p>	<p>[麦ごはん] 精白米 米粒麦</p> <p>[牛乳]</p> <p>[オムレツ] プレーンオムレツ</p> <p>[キムチ和え] はくさい きゅうり にんじん だいこん 川井友情キムチ(白菜) 醤油</p> <p>[チキンカレー] 若鶏もも肉 にんじん 玉葱 (冷) ソテーオニオン (冷) ダイスカットポテト (冷) グリンピース 大豆白絞油缶 (冷) おろしにんにく コンソメ カレールーウ 米粉カレールーウ カレーフレーク トマトケチャップ 中濃ソース</p> <p>[グレープフルーツ1/8] グレープフルーツ</p>	<p>[ごはん] 精白米 強化米 Ca米</p> <p>[シヨア(ブルーベリー)]</p> <p>[肉じゃがコロケ] 肉じゃがコロケ 揚げ油(大豆)</p> <p>[なめたけ和え] ほうれんそう もやし キャベツ にんじん 切干大根 めんつゆ なめたけ 醤油</p> <p>[豚汁] 豚もも肉 にんじん (冷) ダイスカットポテト (冷) 県産栄養強化豆腐 糸こんにゃく(白) 生しいたけ ねぎ 大豆白絞油缶 かつおだし 料理酒 醤油 赤味噌</p> <p>[オレンジ1/6] オレンジ</p>

10月 アレルギー用詳細献立表（小・中共通）

10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
<p>[ごはん] 精白米・強化米・Ca米</p> <p>[牛乳]</p> <p>[油淋鶏] 県産・鶏もも肉（でん粉付）</p> <p>揚げ油（大豆）</p> <p>ねぎ （冷）おろしにんにく （冷）おろししょうが</p> <p>上白糖</p> <p>醤油</p> <p>穀物酢</p> <p>純正ごま油</p> <p>旨辛たれ</p> <p>[すき昆布のサラダ]</p> <p>すき昆布</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>切干大根</p> <p>青しそドレッシング</p> <p>醤油</p> <p>上白糖</p> <p>プチドリップ</p> <p>[根菜汁]</p> <p>（冷）ダイスカットポテト</p> <p>にんじん</p> <p>（冷）カット油揚げ</p> <p>だいこん</p> <p>ごぼう</p> <p>生しいたけ</p> <p>れんこん水煮・いちょう</p> <p>ねぎ</p> <p>かつお厚削りパック</p> <p>醤油</p> <p>料理酒</p> <p>みりん風調味料</p> <p>かつおだし</p> <p>食塩</p> <p>[オレンジ1/6] オレンジ</p>	<p>[ごはん] 精白米 強化米 Ca米</p> <p>[牛乳]</p> <p>[かぼちゃ型ハンバーグ] うす味かぼちゃ型ハンバーグ</p> <p>上白糖</p> <p>醤油</p> <p>みりん風調味料</p> <p>片栗粉</p> <p>水</p> <p>[ほうれん草のおかか和え]</p> <p>ほうれんそう</p> <p>切干大根</p> <p>にんじん</p> <p>もやし</p> <p>味付きおかか</p> <p>食塩</p> <p>[じゃがいものみそ汁]</p> <p>（冷）ダイスカットポテト</p> <p>にんじん</p> <p>玉葱</p> <p>塩蔵カットわかめ</p> <p>（冷）県産栄養強化豆腐</p> <p>（冷）カット油揚げ</p> <p>煮干しパック</p> <p>赤味噌</p> <p>田舎みそ（赤）</p> <p>いりこだし</p> <p>[ハロウィン大福★] かぼちゃクリームもち</p>	<p>鶏肉</p> <p>玉ねぎ</p> <p>豚脂</p> <p>かぼちゃ</p> <p>粉末状植物性たんぱく</p> <p>豚肉</p> <p>水溶性食物繊維</p> <p>粉末状植物性たんぱく</p> <p>砂糖</p> <p>ぶどう糖</p> <p>食塩</p> <p>酵母エキス</p> <p>ニンニクペースト</p> <p>香辛料</p> <p>しょうがペースト</p> <p>水</p> <p>加工でんぷん</p> <p>セルロース</p> <p>炭酸カルシウム</p> <p>ピロリン酸第二鉄</p> <p>かつお削り節</p> <p>醤油</p> <p>食塩</p> <p>砂糖</p> <p>ショートニング</p> <p>調味料（アミノ酸）</p> <p>くん液</p> <p>酸化防止剤（ビタミンE） （一部に小麦・大豆を含む）</p>		