

# 11月きゅうしよくんだてひょう

2025年10月30日

剣崎学校給食センター

11/25...松浦小なし  
11/4, 18...米水津小なし  
11/27...米水津中なし

\*牛乳(主に体をつくるものになる)は、毎日つきます。 \*献立は都合により変更することもあります。 \*材料の( )は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる ものになる	主に調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる	その他	一 覧 表 番 号	加工品等のアレルギー表示 *コンタミ							もりつけかた
								加工品名等	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	
4 火		ごはん			米										4 クレープ(10月2日の代替) 鶴見中のみ ごはん にしきたまご かえりいりのつくだに しらたま スープ かみかみメニュー
		錦卵	卵,鶏ひき肉,ひじき	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	砂糖,サラダ油	塩,薄口しょうゆ,和風だし									
		白玉スープ	かまぼこ,(かつおぶし)	えのき,にんじん,白菜,ねぎ	白玉もち	薄口しょうゆ,塩,和風だし		10028 1105	かまぼこ 白玉もち						
		かえりいりの佃煮	いりこ		ごま,砂糖	みりん,濃口しょうゆ,酒,酢									
5 水		コッペパン			コッペパン		1004	コッペパン		●●					5 クレープ(10月2日の代替) コッペパン かほちやの チーズやき ベーコン スープ 野菜いっぱい給食
		かほちやのチーズ焼き	チーズ	かほちや,玉ねぎ,アスパラガス	クリンクルカットポテト,エッグケアマヨネーズ	塩,こしょう	13009 2003 17056	チーズ クリンクルカットポテト エッグケアマヨネーズ		●					
		ベーコンスープ	ベーコン	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ		味噌,しょうゆ,コンソメ,薄口しょうゆ,塩,こしょう		11032	ベーコン		●	●			
		クレープ(10/2の代替品)				フレンスクレープいちご		15038	フレンスクレープいちご						
6 木		ごはん			米									6 みかん ちゅうかさサラダ ごはん マーボー 豆腐	
		麻婆豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ	にんじん,ねぎ,生姜	砂糖,でんぷん,ごま油,サラダ油	濃口しょうゆ,酒,みりん,麻婆ソースG,トウバンジャン	17015	麻婆ソースG			●				
		中華サラダ	焼豚,卵	キャベツ,にんじん,ほうれん草,もやし	砂糖,サラダ油,ごま油	塩,濃口しょうゆ,酢,こしょう		11016	焼豚			●			
		みかん		みかん											
7 金		米粉パン			米粉パン		1007	米粉パン		●●				7 こめこパン キャラメル ポテト かみかみメニュー	
		八宝菜	かまぼこ,いか,豚肉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,乾しいたけ,ねぎ,たけのこ,生姜	でんぷん,サラダ油,ごま油	酒,中華あじ,塩,こしょう,薄口しょうゆ	10028	かまぼこ							
		キャラメルポテト				さつまいも,大豆油,アーモンド,砂糖,バター									
10 月		ごはん			米									10 しおさば ごはん あさづけ かみかみメニュー	
		しおさば	塩さば												
		豚汁	豚肉,油揚げ,豆腐,白すりみそ,(いりこ)	大根,にんじん,白菜,ねぎ	里芋										
		浅漬け	かつおぶし	キャベツ,きゅうり,かぼす	ごま	薄口しょうゆ,塩									
11 火		ごはん			米									11 ぶどうゼリー ごまずあえ ごはん かんもに	
		がんも煮	鶏肉,キャロットミニ,がんも,ちくわ	にんじん,いんげん,ごぼう,たけのこ	つきこんにゃく,サラダ油,砂糖	濃口しょうゆ,みりん	4001 10049	キャロットミニ,がんも,ちくわ			●				
		ごまずあえ	ちくわ	もやし,キャベツ,にんじん,ほうれん草	ごま,ごま油,砂糖	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,塩,酢		10049	ちくわ			●			
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		15009	ぶどうゼリー							
12 水		コッペパン			コッペパン		1004	コッペパン		●●				12 ノンエッグタルタル コッペパン アイゴフライ ゆでキャベツ ノンエッグタルタル半分	
		ポトフ	鶏肉,ウインナー	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく	じゃがいも,バター	塩,こしょう,薄口しょうゆ,コンソメ,味噌,しょうゆ	11028	ウインナー							
		アイゴフライ	アイゴフライ		大豆油			10051	アイゴフライ		●				
		ゆでキャベツ		キャベツ											
		ノンエッグタルタル半分					17057	ノンエッグタルタル半分							
13 木		ごはん			米									13 ごはん ハッシュド ポーク スイートポテト サラダ	
		ハッシュドポーク	豚肉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく,グリーンピース,ミルポア	ウーシパウダー,砂糖,サラダ油,小麦粉,バター	トマトピューレ,コンソメ,デミグラスソース,ウスターソース,濃口しょうゆ,塩,葡萄酒	18018 1114 17045	ミルポア ウーシパウダー デミグラスソース			●				
		スイートポテトサラダ	豚ロースハム	にんじん,きゅうり,キャベツ	さつまいも,エッグケアマヨネーズ	塩,こしょう		11033 17056	ロースハム エッグケアマヨネーズ		●●●				
14 金		ごはん			米									14 ジビエバーグ ごはん さつま汁	
		ジビエバーグ	鹿肉,いのしし肉,豆腐,卵,牛乳	玉ねぎ,生姜	パン粉,砂糖,でんぷん	塩,ナツメグ,濃口しょうゆ,みりん	1017	パン粉			●				
		さつま汁	鶏肉,豆腐,白すりみそ,(いりこ)	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	さつまいも,サラダ油	和風だし									
17 月		ごはん			米									17 ぎょう汁 ごはん ゆかりあえ かみかみメニュー	
		ぎょう汁	えそすり身	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	でんぷん,パン粉,大豆油		1017	パン粉			●				
		ひじきの炒め煮	ひじき,さつま揚げ,生揚げ,大豆	にんじん	砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,酒,和風だし		10038	さつま揚げ						
		ゆかりあえ		キャベツ,ゆかり	ごま	薄口しょうゆ		17058	ゆかり						
18 火		ごまだしチャーハン	豚肉,ごまだし,卵	ねぎ,玉ねぎ	米,ごま,砂糖,サラダ油,ごま油	塩	17043	ごまだし			●			18 さつまいも ココアおしパン ごまだし チャーハン はるさめ スープ	
		春雨スープ	豚バラ肉,かまぼこ	玉ねぎ,にら,にんじん	春雨,ごま油	塩,こしょう,薄口しょうゆ,中華あじ		10028	かまぼこ						
		さつまいもココア蒸しパン				蒸しパンミックス,ウーシパウダー,さつまいも	甘酒,ココア	1002 1114 16003	蒸しパンミックス ウーシパウダー 甘酒		●●				

# 11月きゅうしよくんだてひょう

2025年10月30日

剣崎学校給食センター

11/25…松浦小なし  
11/4, 18…米水津小なし  
11/27…米水津中なし

\*牛乳(主に体をつくるものになる)は、毎日つきます。 \*献立は都合により変更することもあります。 \*材料の( )は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる ものになる	主に調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる	その他	一 覧 表 番 号	加工品等のアレルギー表示 *コンタミ						もりつけかた		
								加工品名等	卵	乳	小麦	落花生	えび		かに	くるみ
19 水		コッペパン			コッペパン		1004	コッペパン		●	●					
		さつまいもとしめじの米粉シチュー	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	さつまいも,ウーヅパウダー,米粉,バター,サラダ油	塩,こしょう,コンソメ,薄口しょうゆ	1114	ウーヅパウダー								
		グリーンサラダ	豚ロースハム	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	サラダ油,砂糖	酢,塩,こしょう,薄口しょうゆ	11033	ロースハム	●	●	●					
		レーズンクリーム			レーズンクリーム		14006	レーズンクリーム		●						
20 木		ごはん			米											
		豆腐ボールの甘酢あん	しほり豆腐,鶏ひき肉	にら,にんじん,きくらげ,乾しいたけ	でんぶん,大豆油,砂糖	酒,塩,濃口しょうゆ,ケチャップ,酢										
		中華風もずくスープ	豚肉,卵,もずく	にんじん,えのき,ねぎ	ごま油	薄口しょうゆ,こしょう,中華あじ,料理用アミノ酸,酒										
21 金		ごはん			米											
		ぶりの揚げ煮	ぶり	生姜	でんぶん,大豆油,砂糖	濃口しょうゆ,酒,塩										
		だんご汁	豚肉,油揚げ,(いりこ)	大根,白菜,ごぼう,にんじん,乾しいたけ,ねぎ	小麦粉,米粉	塩,薄口しょうゆ,和風だし										
		みかん		みかん												
25 火		ごはん			米											
		きこのカレー	豚肉,チーズ	生しいたけ,ぶなしめじ,玉ねぎ,にんじん,生姜,にんにく,りんご	じゃがいも,ウーヅパウダー,サラダ油	スペシャルカレー,やさいかレー,ウスターソース,ケチャップ,赤ワイン,コンソメ	13008 1114 17031 17038	チーズ ウーヅパウダー スペシャルカレー やさいかレー		●	●					
		海藻サラダ	わかめ,ほぐし蒸し鶏	きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	サラダ油,砂糖,ごま	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,酢	11034	ほぐし蒸し鶏								
26 水		はちみつトースト			コッペパン,米ぬか油,砂糖,はちみつ	シナモン	1004	コッペパン		●	●					
		ポークビーンズ	豚肉,大豆	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,枝豆	じゃがいも,砂糖,サラダ油	赤ワイン,塩,こしょう,コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,パプリカ										
		レアチーズ風ムース			レアチーズ風ムース		15039	レアチーズ風ムース		●						
27 木		ごはん			米											
		スタミナ丼	豚肉	玉ねぎ,にら,赤ピーマン,もやし,にんにく	砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,酒,オイスターソース										
		ツナのレモンあえ	フレッシュミート	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン		濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,酢,塩	10017	フレッシュミート								
		りんご		りんご												
28 金		ごはん			米											
		フリかまの塩焼き	ぶりかま			塩,酒										
		ブロッコリーとツナのサラダ	フレッシュミート	ブロッコリー,コーン,キャベツ,きゅうり,にんじん	エッグケアマヨネーズ	薄口しょうゆ,こしょう	10017 17056	フレッシュミート エッグケアマヨネーズ								
	ひじきふりかけ	ひじき,かつおぶし		ごま,砂糖		濃口しょうゆ,みりん										

\*材料の( )はだしとりのみです。

\*表示義務のない(8品目以外)アレルゲンを完全除去することはできません。

\*アレルギー表示対象品目は、特定原材料8品目(表示義務)えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、くるみです。そばは、給食にはできません。

\*特定原材料に準ずる原材料20品目の(表示推奨)アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツについては、献立表と各校に配布している加工食品一覧表で確認をお願いします。

(令和6年3月28日、消費者庁より、食品表示基準の一部を改正する内閣府令が発表され、食物アレルギー表示推奨品目(特定原材料に準ずるもの)に「マカダミアナッツ」が追加され、「まつたけ」が削除されましたが、推奨のため「マカダミアナッツ」の記載がない場合があります。)

\*加工食品や調味料は、同じ品名でも以前と成分が変わる場合があります。毎月の献立表と加工食品一覧表でアレルギー食品表示をご確認下さい。

\*パンの日は、乳アレルギーの場合は代替パン(乳アレルギーなし)を準備します。小麦アレルギーの場合は、ごはん等を持参してください。

\*天候等による急なトラブルで献立や食材を変更する場合があります。



(出典：食育フォーラム)



11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、私たちの目に見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。



21日は佐伯産や大分県産の食材を使って給食を作ります。

野菜いっぱい給食は、一食で野菜を150g以上とれるメニューです。

こんげつ きゅうしよく  
\*今月の給食\*

がっこうきゅうしよく おおいかけん  
①学校給食1日まるごと大分県

- 11月21日(金) ごはん、牛乳、ぶりの揚げ煮、だんご汁、みかん

②さいき活き活き献立の日

- 11月27日(木) ツナのレモンあえ(マリンレモン)

③ふるさと給食(食べて学ぼう魚の日とコラボ)

- 11月28日(金) ぶりかまの塩焼き(ぶりかま)

④野菜いっぱい給食

- 11月5日(水) かぼちゃのチーズ焼き・ペーコンスープ

\*10月から佐伯市産の新米が登場しています(早期米「つや姫」)。早期米が終わったら、

# 11月きゅうしょくこんだてひょう 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

2025年10月30日

剣崎学校給食センター

11/25…松浦小なし  
11/4、18…米水津小なし  
11/27…米水津中なし

\*牛乳（主に体をつくるもとなる）は、毎日つきます。 \*献立は都合により変更することもあります。 \*材料の（ ）は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる もとなる	主に調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる	その他	一覧表 番号	加工品等のアレルギー表示 *コンタミ					もりつけかた	
								加工品名等	卵	小麦	落花生	えび		かに

6年度産慣行栽培米になり、その後、新米の有機栽培・特別栽培米(ひのひかり)になります。