

令和4年度 10月詳細献立 (ご家庭、学校での確認をお願いします。)

日	献立名	材料名
3日 (月)	ごはん	米
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、しいたけ、たけのこ、グリーンピース、油、みそ、三温糖、濃口しょうゆ、トマトケチャップ(トマト、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)、ごま油、でん粉、豆板醤(唐辛子、みそ、食塩、酒精)
	もやしと小松菜のナムル	もやし、こまつな、ごま油、酢、三温糖、濃口しょうゆ、ごま
	トック入り卵スープ	鶏肉、酒、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、トック(米、でん粉、食塩、水、酒精)、鶏卵、チキンブイヨン(鶏骨・鶏肉、ねぎ、生姜、水)、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま)、濃口しょうゆ、食塩、こしょう
	牛乳	牛乳
4日 (火)	麦ごはん	米、大麦
	彩り野菜玉子焼き	彩り野菜玉子焼き(液卵、植物油、砂糖、にんじん、豚肉、たまねぎ、米・でん粉発酵調味料、しょうゆ、ほうれんそう、食塩、かつお節だし、ゼラチン、こんぶ、魚介エキスパウダー、水)
	きゃべつの炒め煮	きゃべつ、にんじん、油揚げ(大豆、植物油(菜種油)、凝固剤、消泡剤、水)、こんにゃく、さやいんげん、油、濃口しょうゆ、酒、みりん、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	いわしのつみれ汁	いわしつみれ(まいわし、いなだ、たまねぎ、でん粉、みそ、生姜、魚醤、食塩、酸化防止剤、食物繊維、ピロリン酸第二鉄)、だいこん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、豆腐、ねぎ、生姜、だし汁(かつお、煮干し、さば)、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩
	牛乳	牛乳
5日 (水)	ごはん	米
	鶏肉の磯辺揚げ	鶏肉、酒、濃口しょうゆ、生姜、でん粉、青のり、揚げ油(大豆油、なたね油、シリコーン)
	野菜のゆかり和え	きゃべつ、もやし、にんじん、茎わかめ、ゆかり(塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料)、かつお節、薄口しょうゆ
	なめこ汁	なめこ、豆腐、にんじん、だいこん、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳
6日 (木)	麦ごはん	米、大麦
	豚丼の具	豚肉、酒、たまねぎ、生姜、しいたけ、こんにゃく、ピーマン、油、三温糖、濃口しょうゆ
	もやしのごま酢和え	こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま、濃口しょうゆ、酢、三温糖
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、きゃべつ、にんじん、油揚げ(大豆、植物油(菜種油)、凝固剤、消泡剤、水)、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	チーズ 牛乳	ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤、水 牛乳
7日 (金)	舞茸ごはん	米、舞茸ご飯の素(舞茸、にんじん、油揚げ、ごぼう、異性化液糖、しょうゆ、みりん、かつおエキス、食塩、たん白加水分解物、しいたけエキス、調味料(アミノ酸)、酸味料、豆腐用凝固剤)
	さんま立田	さんま立田(さんま、でん粉、しょうゆ、みりん、砂糖、生姜)、揚げ油(大豆油、なたね油、シリコーン)
	もやしとピーマンのそぼろ炒め	鶏肉、油、生姜、もやし、ピーマン、三温糖、濃口しょうゆ、オイスターソース(かき、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、食塩、酒精、加工でん粉、水)、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐(大豆、豆腐用凝固剤、重曹、消泡剤製剤)、なす、えのきだけ、にんじん、だいこん、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	ブルーベリーゼリー 牛乳	グラニュー糖、ブルーベリーピューレ、果糖、粉あめ、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、香料、酸味料、ビタミンC、水 牛乳
11日 (火)	ごはん	米
	いわしの生姜煮	いわし生姜煮(真いわし、砂糖、しょうゆ、還元性水あめ、発酵調味料、魚醤、生姜、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、水)
	野菜のごまマヨ和え	きゃべつ、こまつな、にんじん、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油、水あめ、さとう、酢、食塩、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス、水)、みそ、濃口しょうゆ、ごま
	すいとん	冷凍すいとん(小麦粉、塩水、水)、鶏肉、にんじん、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、油揚げ(大豆、植物油(菜種油)、凝固剤、消泡剤、水)、ねぎ、濃口しょうゆ、酒、食塩、だし汁(かつお、煮干し、さば)、
	りんご 牛乳	りんご 牛乳
12日 (水)	麦ごはん	米、大麦
	気仙沼産 かつおカツ	かつおカツ(かつお、たまねぎ、しょうが、パン粉、しょうゆ、さとう、食塩、かつおエキス、衣(パン粉、小麦粉、植物油、粉末状植物性たん白)、水、加工でん粉、ドロマイト、ピロリン酸鉄、乳化剤)、揚げ油(大豆油、なたね油、シリコーン)
	磯辺和え	もやし、こまつな、にんじん、のり、薄口しょうゆ
	さつま汁	豚肉、さつまいも、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳

令和4年度 10月詳細献立 (ご家庭、学校での確認をお願いします。)

日	献立名	材料名
13日 (木)	ごはん	米
	鶏肉のりんごソースかけ	鶏肉、食塩、こしょう、白ワイン、酢、りんごジュース、りんご、三温糖、濃口しょうゆ
	野菜と豆のツナサラダ	きゃべつ、きゅうり、にんじん、黄大豆、青大豆、手亡豆、金時豆、ライトツナフレーク(カツオ、メバチマグロ、大豆油、野菜エキス、食塩、調味料(アミノ酸)、水)、酢、オリーブオイル、食塩、三温糖、こしょう
	もち麦入りスープ	もち麦、ベーコン(豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こまつな、きくらげ、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)、食塩、こしょう、油
牛乳	牛乳	
14日 (金)	麦ごはん	米、大麦
	さばの塩焼き	さば、食塩
	大根のカレー炒め	ベーコン(豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、ごぼう、だいこん、にんじん、さやいんげん、三温糖、みりん、濃口しょうゆ、油、カレー粉、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	油麩入りみそ汁	油麩(小麦粉、グルテン、植物油(大豆))、じゃがいも、はくさい、にんじん、こまつな、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	スクールヨーグルト	クリーム、加糖練乳、脱脂粉乳、トレハロース、果糖、イソマルトオリゴ糖、ホエーパウダー、全粉乳、砂糖・異性化液糖、難消化性デキストリン、増粘多糖類、ミルクカルシウム、乳たんぱく質濃縮物、香料、コンニャクイモ抽出物、ピロリン酸鉄、水
牛乳	牛乳	
17日 (月)	麦ごはん	米、大麦
	高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐(大豆、豆腐用凝固剤、重曹、消泡剤製剤)、でん粉、揚げ油(大豆油、菜種油、シリコーン)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、油、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、食塩、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	切干大根のはりはり漬け	切干大根、にんじん、もやし、きゅうり、三温糖、酢、濃口しょうゆ、ごま油、食塩
	かきたま汁	鶏卵、豆腐、はくさい、こまつな、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩、酒、でん粉、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	牛乳	牛乳
18日 (火)	ごはん	米
	玉子焼きの和風あんかけ	玉子焼き(鶏卵、水、でん粉、イヌリン、さとう、希釈用つゆ(しょうゆ、食塩、さとう、削り節(かつお、うるめ)、発酵調味料、にぼし、酵母エキス、昆布、調味料(アミノ酸等))、醸造酢、トレハロース、食塩、植物油)、しいたけ、ねぎ、濃口しょうゆ、みりん、三温糖、そばつゆ(しょうゆ、砂糖、食塩、削りぶし(かつお、さば)、発酵調味料、にぼし、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素 ※一部に小麦・さば・大豆を含む)、でん粉
	きゃべつのごま酢和え	きゃべつ、にんじん、こまつな、ごま、薄口しょうゆ、三温糖、酢
	牛肉のすき焼き風煮	牛肉、油、はくさい、にんじん、豆腐、ねぎ、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、食塩
	牛乳	牛乳
19日 (水)	ごはん	米
	さばのみそ煮	さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でん粉、水
	きゃべつと塩昆布和え	きゃべつ、きゅうり、にんじん、塩昆布(しょうゆ、昆布、食塩、さとう、甘味料、調味料、糊料)、ごま、薄口しょうゆ、ごま油
	芋の子汁	鶏肉、さといも、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、こんにゃく、豆腐、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、昆布)、酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩
	りんご	りんご
	牛乳	牛乳
20日 (木)	麦ごはん	米、大麦
	鶏のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、濃口しょうゆ、でん粉、揚げ油(大豆油、なたね油、シリコーン)
	かりぼり和え	もやし、きゅうり、つぼ漬け(干しだいこん、砂糖、しょうゆ、食塩、還元水あめ、醸造酢、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、着色料(カラメル))、食塩
	きゃべつと油揚げのみそ汁	きゃべつ、にんじん、しいたけ、油揚げ(大豆、植物油(菜種油、大豆油)、凝固剤、消泡剤)、こまつな、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	レモンソーダゼリー	異性化液糖、砂糖、濃縮レモン果汁、濃縮りんご果汁、香料、ゲル化剤(増粘多糖類)、pH調整剤、ビタミンC、酸味料、水
	牛乳	牛乳
21日 (金)	ごはん	米
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(植物性たん白、たまねぎ、鶏肉、豆腐、豚脂、でん粉、みりん、水、調味料(砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄、豆腐凝固剤)、濃口しょうゆ、みりん、三温糖、だし汁(かつお、煮干し、昆布)、でん粉、ごま
	じゃがいもの塩麹炒め	鶏肉、生姜、油、酒、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、枝豆、液体塩麹(米麹、食塩、酒精)、だし汁(かつお、煮干し、昆布)
	やまんば汁	冷凍だまこ餅(うるち米、水)、豚肉、えのきだけ、ぶなしめじ、ごぼう、にんじん、わらび水煮、ねぎ、濃口しょうゆ、酒、塩、だし汁(かつお、煮干し、昆布)
	牛乳	牛乳

日	献立名	材料名
24日 (月)	麦ごはん	米、大麦
	ほきのみそマヨ焼き	ほき、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油、水あめ、さとう、酢、食塩、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス、水)、みそ
	こんにやくと野菜のごま煮	こんにやく、鶏肉、たけのこ、にんじん、さやいんげん、ごま油、三温糖、酒、濃口しょうゆ、ごま、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	えのきだけのみそ汁	えのきだけ、じゃがいも、きゃべつ、にんじん、冷凍ミニ絹揚げ(豆乳(大豆、消泡剤、水)、植物油、安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤製剤、酵素製剤、水)、水菜、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳
25日 (火)	麦ごはん	米、大麦
	ドライカレー	豚肉、鶏肉、大豆ミート(脱脂大豆、クエン酸鉄)、大豆、たまねぎ、ピーマン、油、砂糖、カレー粉、トマトケチャップ(トマト、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)、中濃ソース(酢、トマト、ブルーネ、たまねぎ、にんじん、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、たん白加水分解物(とうもろこし)、酵母エキス、香辛料、水)、食塩、こしょう
	レモンドレッシングサラダ	きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、レモン果汁、オリーブオイル、三温糖、濃口しょうゆ、塩、こしょう、
	チンゲンサイと卵のスープ	ベーコン(豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、チンゲンサイ、もやし、にんじん、鶏卵、コンソメゴールド(食塩、デキストリン、ぶどう糖、麦芽糖、食用植物油、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、野菜パウダー、チキンエキスパウダー、チキンパウダー、香辛料、ポークエキスパウダー、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料)、食塩、こしょう、でん粉
	牛乳	牛乳
26日 (水)	ごはん	米
	焼きたこメンチ	カミカミたこメンチ(たら、きゃべつ、たこ、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、生姜、アオサ、【衣】パン粉、小麦粉、大豆たん白、とうもろこしでん粉、菜種油脂、食塩、水)、油
	ひじきの炒り煮	ひじき、にんじん、大豆、ごぼう、さつま揚げ(魚肉、植物油(大豆)、発酵調味液、大豆たん白、砂糖、食塩、魚介エキス、ぶどう糖、加工でん粉(馬鈴薯)、水)、油揚げ(大豆、植物油(菜種油、大豆油)、凝固剤、消泡剤)、さやいんげん、油、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	きのこ豚汁	豚肉、豆腐、しいたけ、えのきだけ、ぶなしめじ、にんじん、こんにやく、だいこん、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、濃口しょうゆ、みそ、酒
	スクール果汁グミ	水あめ、砂糖、ゼラチン、ぶどう濃縮果汁、粉末オブラート、ソルビトール、酸味料、乳酸カルシウム、光沢剤、香料、着色料(赤キャベツ、クチナン)、乳化剤
	牛乳	牛乳
27日 (木)	ごはん	米
	ぶりの西京焼き	ぶりの西京味付け(ぶり、みそ、砂糖、発酵調味料、酒)
	納豆和え	ひきわり納豆、サラダ用チーズ(ナチュラルチーズ、水、乳化剤、セルロース、乳たんぱく質)、ほくさい、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、そばつゆ(しょうゆ、砂糖、食塩、削りぶし(かつお、さば)、発酵調味料、にぼし、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素 ※一部に小麦・さば・大豆を含む)
	高野豆腐とわかめのみそ汁	高野豆腐(大豆、豆腐用凝固剤、重曹、消泡剤製剤)、わかめ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳
28日 (金)	コッペパン	小麦粉、上白糖、ショートニング、脱脂粉乳、食塩、パン酵母、イーストフード、ビタミンC
	ハーブチキン	県産ハーブチキン(鶏肉、濃口しょうゆ、砂糖、粒マスタード、調理酒、粉バジル)
	豆まめかぼちゃサラダ	かぼちゃ、黄大豆、青大豆、手亡豆、金時豆、たまねぎ、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油、水あめ、さとう、酢、食塩、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス、水)、粉パセリ、食塩、こしょう
	ミネストローネ	ベーコン(豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、じゃがいも、セロリ、トマトスーブルウ(デキストリン、トマトパウダー、小麦粉、パーム油、食塩、砂糖、トマトペースト、たまねぎ、にんにく、ミックススパイス、ワイン、酵母エキス、米酢)
	牛乳	牛乳
31日 (月)	麦ごはん	米、大麦
	鹿児島産かんぱちのカツ	かんぱち、魚肉すり身、たまねぎ、植物油、つなぎ(粉末状大豆たん白、パン粉、でん粉)、粒状大豆たん白(大豆)、砂糖、しょうゆ、食塩、ドロマイト、魚醤、酵母エキス(酵母エキス、加工でん粉)、たん白自己消化物、香辛料、加工でん粉、クエン酸鉄、水、衣:パン粉、バター粉①(でん粉、食塩、香辛料、加工でん粉製剤、トレハロース、増粘多糖類)、バター粉②(小麦粉、でん粉、増粘剤)、水、揚げ油(大豆油、なたね油、シリコン)
	さつまいものそぼろ煮	さつまいも、にんじん、こんにやく、鶏肉、グリーンピース、油、生姜、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、酒、でん粉
	だいこんのみそ汁	だいこん、にんじん、ぶなしめじ、油揚げ(大豆、植物油(菜種油、大豆油)、凝固剤、消泡剤)、こまつな、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳