



# 令和4年10月 学校給食予定献立表



※ 給食には、毎日「牛乳(2群)」がつきます。  
※ 都合により献立を変更する場合があります。



時津町学校給食公社第一調理場

鳴北中

日	曜	献立	主な動きと材料名						栄養価	
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる		エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん 豚汁 真鯛の塩焼き 小松菜のしそひじき炒め	ぶたにく あつあげ むぎみそ マダイ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ	ごめ じゃがいも		769	31.7
4	火	キムタクごはん うずら卵のスープ キャベツとウィンナーの炒めもの	ぶたにく とりにく はんぺん うずらたまご ウィンナー		にんじん	はくさいキムチ たくあん ふかねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ	ごめ 油		738	27.6
5	水	はちみつパン ちゃんぽん お豆腐しゅうまい にんじんとごまの炒めもの 型抜きチーズ	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ イカ おとうふしゅうまい		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう ごま 油		857	35.5
6	木	ごはん 春雨汁 納豆煮 ぎゅうりの塩もみ	とりにく はんぺん なっとう ぶたにく		にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが ぎゅうり	ごめ はるさめ さとう		756	30.3
7	金	ごはん もやしスープ 回鍋肉 ブルーベリーゼリー	とりにく はんぺん ぶたにく あかみそ		にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	ごめ ワンタン さとう でんぷん ブルーベリーゼリー	ごま油 ごま油	875	33.2
10	月	スポーツの日								
11	火	和風ピラフ ミネストローネ 野菜のソテー	とりにく ぶたにく ベーコン	こなチーズ	にんじん トマト パセリ にんじん	とうもろこし たまねぎ グリーンピース しいたけ たまねぎ セロリ にんにく キャベツ たまねぎ	ごめ むぎ マカロニ じゃがいも	バター 油 油	712	23.8
12	水	小コッペパン カレーうどん ビーンズソテー			にんじん ほうれんそう にんじん パプリカ	たまねぎ たまねぎ	小コッペパン うどん		779	29.5
13	木	ごはん 沢煮椀 かぼちゃフライ にんじんと枝豆の炒めもの	ぶたにく		にんじん ねぎ かぼちゃフライ にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ えだまめ とうもろこし	ごめ	油 油	863	25.1
14	金	ごはん マーボー豆腐 三色ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん さやいんげん ピーマン にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが もやし	ごめ さとう でんぷん さとう	ごま油 油 ごま油 ごま	783	28.0
17	月	親子丼 いんげんとロースハムの炒めもの	とりにく たまご はんぺん ロースハム		にんじん ねぎ さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごめ むぎ さとう でんぷん	油	731	30.5
18	火	おにぎりアクションの日								
19	水	米粉パン ポテトスープ タンドリーチキン コーンと枝豆のソテー	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし えだまめ	ごめ コパン じゃがいも	油 バター	830	37.8
20	木	ごはん 根菜のごまキムチ汁 いわしの梅煮 きゅうりのピリッと漬け	ぶたにく とうふ うすあげ むぎみそ いわしのうめこ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ はくさいキムチ きゅうり	ごめ じゃがいも	油 ごま ねりごま	809	30.9
21	金	チキンさのこカレーライス キャベツとツナのソテー	とりレバー とりにく ツナ	こなチーズ ぎゅうりゆう	にんじん にんじん	たまねぎ グリーンピース エリンギ りんご にんにく まいたけ しめじ キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも	カレーうどん 油	833	28.8
24	月	ごはん トック 牛肉の韓国風炒めもの 冷凍みかん	とりにく ぎゅうり		にんじん ねぎ にんじん にら	たけのこ しいたけ キャベツ れいとうみかん	ごめ トック さとう はるさめ	ごま油 ごま油 ごま 油	833	30.6
25	火	ごはん みそしる サーモンチーズフライ 浦上そば	うすあげ むぎみそ サーモンチーズフライ ぶたにく あげかまぼこ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし ごぼう	ごめ じゃがいも	油 油	827	27.4
26	水	パーカーハウスパン ポトフ デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく ウィンナー ハンバーグ		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう でんぷん	油 デミグラスソース	884	39.7
27	木	ごはん おにしめ 干草焼き 高菜とひじきの炒めもの	ちくわ とりにく ちくさやき ぶたにく	むすびこんぶ	にんじん	こんにゃく にんにく	ごめ じゃがいも さとう	ごま ごま油	813	28.6
28	金	栗の五目ごはん もずくのスープ 豚肉の生姜炒め	とりにく うすあげ つくね ぶたにく	もずく	にんじん にんじん ピーマン	しいたけ ごぼう えのきだけ ふかねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	ごめ くり さとう	油 ごま油 油	774	31.3
31	月	ごはん 白玉汁 鶏肉の竜田揚げ きんぴらごぼつ	ぶたにく はんぺん とりにく		チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ えのきだけ しょうが ふかねぎ しょうが	ごめ しらたまもち でんぷん	油 ごま 油	912	32.1

令和4年度10月 食物アレルギー原因食品一覧表

※牛乳は、毎日つきます。

鳴北中学校

日	曜	献立	使用されている原因食品 ( )は加工品に含まれる原因食品				アレルギー表示	
			乳製品類	卵・肉・魚介・甲殻類・豆類	穀類・種実類	果物・野菜・他	特定7品目	その他21品目
3	月	ごはん 豚汁 真鯛の塩焼き 小松菜のしそひじき炒め		だし(煮干し) マダイ				
4	火	キムタクごはん うずら卵のスープ キャベツとウィンナーの炒めも		キムチ(さばエキス) うずら卵、はんぺん(魚のすりみ)		キムチ(りんご)		さば、りんご 卵
5	水	はちみつパン ちゃんぽん お豆腐しゅうまい にんじんとごまの炒めもの 型抜きチーズ	(マーガリン、脱脂粉乳) チーズ	イカ、だし(煮干し)、 あけかまぼこ・はんぺん(魚のすりみ) (魚のすりみ)、 (粒状植物性たん白・豆乳(大豆))	(小麦粉) ちゃんぽんめん(小麦粉) (小麦粉)		乳、小麦 小麦 小麦 小麦 乳	イカ 大豆、(えだまめ) ごま
6	木	ごはん 春雨汁 納豆煮 きゅうりの塩もみ		はんぺん(魚のすりみ)、だし(かつお節) 納豆				大豆(納豆)
7	金	ごはん もやしスープ 回鍋肉 ブルーベリーゼリー		はんぺん(魚のすりみ)	ワンタン(小麦粉)		小麦 小麦	りんご りんご
10	月	スポーツの日						
11	火	和風ピラフ ミネストローネ 野菜のソテー	バター 粉チーズ	コンソメ(魚醤パウダー)		マカロニ(小麦粉)		乳、小麦 乳、小麦
12	水	小 Coppap パン カレーうどん ビーンズソテー	(マーガリン、脱脂粉乳)	ちくわ(魚のすりみ)、だし(かつお節) ツナ(キハダマグロ)、 コンソメ(魚醤パウダー)	(小麦粉)	うどん(小麦粉)、カレールウ(小麦粉)		乳、小麦 小麦
13	木	ごはん 沢煮椀 かぼちゃフライ にんじんと枝豆の炒めもの		だし(かつお節) (大豆)		だけのこ (小麦粉) 枝豆		小麦 小麦 大豆 (枝豆)
14	金	ごはん マーボー豆腐 三色ナムル				だけのこ ごま		小麦 小麦 ごま
17	月	親子丼 いんげんとロースハムの炒めもの		たまご、はんぺん(魚のすりみ)、 だし(かつお節)				卵
18	火	おにぎりアクションの日						
19	水	米粉パン ポテトスープ タンドリーチキン コーンと枝豆のソテー	(マーガリン、脱脂粉乳) ヨーグルト バター		(小麦粉)			乳、小麦 乳 乳 枝豆
20	木	ごはん 根菜のごまキムチ汁 いわしの梅煮 きゅうりのピリッと漬け		キムチ(さばエキス) (いわし)	ごま ねりごま	キムチ(りんご) (梅肉)		さば、ごま、りんご
21	金	チキンきのかカレーライス キャベツとツナのソテー	牛乳、粉チーズ		カレールウ(小麦粉)	りんご		乳、小麦 りんご
24	月	ごはん トック 牛肉の韓国風炒めもの 冷凍みかん				だけのこ ごま 冷凍みかん		小麦 ごま 冷凍みかん
25	火	ごはん みそしる サーモンチーズフライ 蒲上そば	(チーズ)	だし(煮干し) (さけ)(大豆)	(小麦粉)			乳、小麦 乳、小麦 鮭、大豆
26	水	パーカーハウスパン ポトフ デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	(マーガリン、脱脂粉乳) バター スライスチーズ		(小麦粉)	ハンバーグ(大豆) デミグラスソース(小麦粉)		乳、小麦 小麦 小麦 乳
27	木	ごはん おにしめ 千草焼き 高菜とひじきの炒めもの		ちくわ(魚のすりみ)、 だし(かつお節)				乳、卵
28	金	栗の五目ごはん もずくのスープ 豚肉の生姜炒め	(ナチュラルチーズ)	(卵)(かつお節エキス)		ごま 栗		ごま 大豆
31	月	ごはん 白玉汁 鶏肉の竜田揚げ さんぴらごぼう		だし(煮干し)				ごま

※ 時津中、鳴北中および時津東小において、食物アレルギーの原因として報告された食品について抜き出しています。  
なお、アレルギー表示28品目についても同様に報告された分について記入しています。

※ コンタミの資料が必要な場合は、時津町学校給食公社第1調理場(☎095-882-2326)まで、ご連絡ください。  
(コンタミとは、製造工程等の管理食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして最終製品に混入してしまう  
場合があることをいいます。アレルゲンとしては、極微量です。)



毎月「食物アレルギー原因食品一覧表」(この表)と「献立表」の両方を見て、  
食物アレルギーの原因となる食品をまちがって食べないように注意しましょう。