令和8年11月分　学校給食予定献立表

小学校　　≪ 19 回≫　　松伏町学校給食センター　ほほえみ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう エネルギー Kカロリー	えいようりょう たんぱくしつ g	しょくひんめい 力や熱のもとになるき の 食 品	しょくひんめい 血や肉をつくるあ か の 食 品	しょくひんめい 体のちょうしをととのえるみ ど り の 食 品
2 ★	月	◆しゃくしなごはん　ぎゅうにゅう ◆けんさんなめこじる ◆あじのさやまちゃフライ　ごまあえ	660	29.4	こめ　ごま　こめあぶら さとう　ねりごま	かつおぶし　ぎゅうにゅう とうふ　あぶらあげ　わかめ あじさやまちゃフライ	しゃくしなづけ　こまつな ねぎ　はくさい　もやし なめこ
4	水	◆しょくパン　ぎゅうにゅう フランクいりアルファベットスープ ◆けんさんポークチャップ りんご2こ チョコクリーム	673	26.7	しょくパン アルファベットマカロニ さとう　こめあぶら チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト	キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン　りんご マッシュルーム
5	木	◆ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかわかめスープ ◆けんさんこまつないりぎょうざ2こ すぶた	652	27.9	こめ　でんぷん　さとう ごま　ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふがんすう　わかめ なると　ぶたにく とりにく	だいこん　たけのこ たまねぎ　にんじん　ねぎ ピーマン　しいたけ けんさんこまつなぎょうざ
6	金	◆ごはん　ぎゅうにゅう ◆けんさんみそすいとんじる ささみのあまからあげ きりぼしだいこんのカレーいため	685	33.1	こめ　すいとん　でんぷん さとう　こめあぶら	ぎゅうにゅう　かつおぶし ぶたにく　とりにく とりささみにく	こまつな　だいこん きりぼしだいこん　にんじん ねぎ　もやし　しめじ
9	月	◆バターライス　ぎゅうにゅう ◆けんさんポークビーンズ チーズオムレツ コールスロー　コールスロードレッシング	684	27.7	こめ　バター　じゃがいも さとう　こめあぶら	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　チーズオムレツ チーズ	パセリ　さやいんげん キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんじん にんにく
10	火	◆むぎごはん　ぎゅうにゅう ◆けんさんぶたにくのビビンバ いかのしせんソース バンサンスー　あおじそドレッシング	627	33.4	こめ　むぎ　でんぷん はるさめ　さとう　ごま ごまあぶら　こめあぶら	ぎゅうにゅう　いか ぶたにく	キャベツ　きゅうり　しょうが だいこん　たけのこ　ぜんまい にんじん　にんにく　ねぎ ほうれんそう　だいずもやし もやし　しいたけ
11	水	◆ごはん（さいのきずな）　ぎゅうにゅう ◆さいかみそさつまじる ◆けんさんえごまのししゃもフライ 5ねん～2ほん ちぐさいため　◆さいのくになっとう	631	29.9	こめ　さつまいも こめあぶら	ぎゅうにゅう なっとう ししゃもえごまフライ かまぼこ　とりにく いりたまご	キャベツ　ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ ほうれんそう　もやし
12	木	◆じごなうどん　ぎゅうにゅう ◆きのこうどん ◆おちゃむしパン　にびたし	631	26.9	じごなうどん むしパンミックス　さとう こめあぶら　あまなっとう	ぎゅうにゅう ミニきぬあげ こんぶ　かつおぶし　なると ぶたにく	こまつな　にんじん　ねぎ はくさい　ほうれんそう えのきたけ　しいたけ　しめじ まいたけ　おちゃパウダー
13	金	◆ごはん　ぎゅうにゅう ワンタンスープ ユーリンチー2こ　だいこんのサラダ ごまクリーミードレッシング	662	26.9	こめ　こむぎこ　ワンタン でんぷん　さとう ごまあぶら　こめあぶら	ぎゅうにゅう　なると ぶたにく　とりにく	しょうが　だいこん たまねぎ　にら　にんじん にんにく　ねぎ　はくさい だいずもやし　しいたけ
16	月	◆コッペパン　ぎゅうにゅう チキンブロス やきフランクケチャップソース ブロッコリーいりサラダ たまねぎドレッシング　スライスチーズ	629	31.1	コッペパン　こめ　さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト　とりにく スライスチーズ	かぶ　キャベツ　たまねぎ とうもろこし　にんじん はくさい　ブロッコリー かぶのは
17	火	☟８だいアレルゲンフリーこんだて					
		◆ごはん　ぎゅうにゅう よしのじる さばのなんばんづけ かぼちゃのそぼろに	697	28.7	こめ　でんぷん　さとう ごまあぶら　こめあぶら	ぎゅうにゅう　とうふ さばでんぷんつき　ぶたにく とりにく	かぼちゃ　こまつな しょうが　だいこん にんじん　にんにく　ねぎ しめじ
18	水	◆むぎごはん　ぎゅうにゅう ◆こえどカレー たこナゲット にんじんこんにゃくいりサラダ サウザンドレッシング　ヨーグルト	677	27.1	こめ　むぎ　さつまいも こめあぶら　カレールウ	ぎゅうにゅう　たこナゲット とりにく　だっしふんにゅう ヨーグルト	サラダこんにゃく にんじんこんにゃく キャベツ　きゅうり　しょうが たまねぎ　にんじん　にんにく ほうれんそう
19	木	◆ごはん（さいのきずな）　ぎゅうにゅう ◆ごじる ◆ゼリーフライ　ソース ぶたにくとごぼうのあまからに こざかなパック	672	27.2	こめ　さといも　さとう ごまあぶら　こめあぶら ゼリーフライ	ぎゅうにゅう　だいず こざかなパック　ぶたにく	こんにゃく　さやいんげん ごぼう　こまつな　しょうが だいこん　にんじん　ねぎ しめじ
20	金	◆むぎごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかどん ◆けんさんねぎみそパオズ フルーツあんにんミックス	639	25.9	こめ　むぎ　でんぷん さとう　ごまあぶら こめあぶら　あんにんどうふ いちごあんにんどうふ	ぎゅうにゅう　いか　なると ぶたにく　うずらたまご ねぎみそパオズ	しょうが　たけのこ たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　はくさい おうとうダイス　きくらげ
24 ★	火	◆ごはん　ぎゅうにゅう ◆けんさんとんじる ◆とりにくのけんさんかぼすソース いりどうふ　いもようかん	653	32.2	こめ　じゃがいも　でんぷん さとう　かぼすソース こめあぶら　いもようかん	ぎゅうにゅう　とうふ ちくわ　ぶたにく とりにく	こんにゃく　さやいんげん ごぼう　だいこん　たまねぎ にんじん　ねぎ　しいたけ
25	水	◆こどもパン　ぎゅうにゅう ◆けんさんもちげんまいいりミルクスープ ハンバーグデミグラスソース カラフルソテー	650	26.0	こどもパン　もちげんまい でんぷん　さとう オリーブオイル　こめあぶら ホワイトルウ デミグラスソース	ぎゅうにゅう フランクフルト　ハンバーグ	キャベツ　たまねぎ とうもろこし　にんじん はくさい　ほうれんそう しめじ　マッシュルーム パセリ
26	木	◆ちゅうかめん　ぎゅうにゅう ◆けんさんどうふのマーボーラーメン ◆さいのくににくまん もやしのちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	692	27.4	ちゅうかめん　でんぷん ごまあぶら　こめあぶら にくまん	ぎゅうにゅう さいたまけんさんサイコロどうふ ぶたにく	きゅうり　しょうが たけのこ　にら　にんじん にんにく　ねぎ だいずもやし　もやし しいたけ
27	金	◆ごはん　ぎゅうにゅう ◆さわにわん さんまたつたあげ ひじきとキャベツのあえもの ソイドレッシング	617	25.7	こめ　こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふがんすう　ひじき さんまたつたあげ　ぶたにく	キャベツ　ごぼう　こまつな にんじん　ねぎ　もやし えのきたけ
30	月	◆むぎごはん　ぎゅうにゅう ◆まつぶしまちさんこめこのわふうカレー とうもろこしのすりみあげ やさいのガーリックソテー	627	22.6	こめ　むぎ　こめこ さといも　でんぷん オリーブオイル　こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ショルダーベーコン	キャベツ　ごぼう　しょうが だいこん　たまねぎ にんじん　にんにく ブロッコリー　れんこん とうもろこしのすりみあげ
へいきんえいようりょう			656	28.2			
ひょうじゅんりょう			650	26.8			

※　毎月19日（まいつき にち）は「食育（しょくいく）の日（ひ）」です。
※　献立（こんだて）は、材料（ざいりょう）の都合（つごう）により変更（へんこう）することがありますので、あらかじめご了承（りょうしょう）ください。
※（★）印（じるし）の日（ひ）に、放送用資料（ほうそうようしりょう）があります。
※「はし」は毎日清潔（まいにちせいけつ）なものを持（も）ってきましょう。
※「スプーン」は　印（じるし）のついた日（ひ）に持（も）ってきましょう。



今月の「8大アレルゲンフリー献立」は　11月17日（火）です

保護者の方、学校給食関係教職員の方　へ

～　8大アレルゲンフリー献立について　～
除去の対象となるアレルゲンは、表示義務のある「卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・カシューナッツ」の8品目です。
その他のアレルゲンについては、対象外となります。毎月、献立表の使用食材料をよくご確認いただきますようお願い致します。
「学校給食における食物アレルギー対応指針（文部科学省）」に基づき実施するため、上記の8品目であっても、調味料やだし、油等にごく微量に含まれるアレルゲンについては、除去の対象外です。

●松伏町学校給食　食物アレルギー等対応について

松伏町では食物アレルギー等の対応として、下記の資料を提供しております。
（松伏町HPに掲載しています）

１　献立表詳細（給食材料が詳細に記載された献立表）

２　松伏町商品規格書（使用原材料名・特定原材料・特定原材料に準ずるものが記載されている規格書）

- 加工食品等に含まれる使用原材料は全てが表示されているわけではありません。
- 学校給食では、コンタミネーション（食品を製造する際に、原材料としては使用していないが、アレルゲンを含む他の製品と同じ製造ラインを使用することにより、意図せずアレルゲン物質が微量に混入してしまうこと）等は避けられません。
- 丸ごと食べられる魚やその他の魚に関して、魚卵を含む場合があります。また、小魚や海そうには、えび・かに等を含む場合があります。
- 同じ献立名でも、使用する月により製造業者が変更になります。必ず、該当月の食物アレルギー対応資料で確認してください。

●給食センターで調理及び洗浄する際のコンタミネーションや留意点について

１　給食センター内は、多数の食品を扱うため、アレルゲン物質のコンタミネーションが起こりうる環境です。コンタミネーションを防止することは困難であることをご理解ください。

２　揚げ油はろ過して数回使用しているため、アレルゲン物質を含む食品及び加工食品も調理しています。

３　都合により、献立及び使用食品の変更をすることがあります。

４　食器や調理に使う器具の洗浄について、微量の洗い残し、鉄板の焼き付きやこびりつきなどがあり、完全な除去はできません。

◎特定原材料（８品目）

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生

◎特定原材料に準ずるもの（２０品目）

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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン