

毎日、飲用牛乳が出ます。紙面の関係上、日付けごとの記載を省略いたします。

## 令和5年度 11月 材料表

|    |   |  |   |                   |
|----|---|--|---|-------------------|
| 1  | 水 | 白飯<br>サケの塩こうじ焼き<br>切り干し大根とツナの炒め煮<br><br>豚汁   | →精白米<br>→サケ <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>塩こうじ</u><br>→切り干し大根 <u>オイルツナ</u> にんじん 干し椎茸 <u>濃口醤油</u> 上白糖 <u>酒</u> <u>みりん</u> <u>和風だしのもと</u> <u>サラダ油</u><br>→豚肉 <u>豆腐</u> ごぼう にんじん たまねぎ 里芋 <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>赤味噌</u>   |                   |
| 2  | 木 | 食パン<br>オムレツ<br>グリーンサラダ<br>さつまいもシチュー<br><br>いちごジャム  | → <u>食パン</u><br>→ <u>オムレツ</u><br>→キャベツ いんげん 枝豆 <u>かんきつドレッシング</u><br>→ <u>サラダ油</u> 鶏肉 さつまいも <u>玉ねぎ</u> 枝豆 <u>マーガリン</u> 小麦粉 牛乳 塩 白こしょう <u>スープストック</u><br>→ <u>いちごジャム</u>  |                   |
| 6  | 月 | 麦ごはん(学園)<br>白飯(こども園・保育園)<br>鶏肉のさっぱり焼き<br>ひじきの煮付け<br><br>味噌けんちん汁<br><br>アセロラゼリー                 | →精白米 大麦<br>→精白米<br>→鶏肉 塩 上白糖 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>レモン果汁</u> <u>酒</u><br>→米ひじき にんじん <u>酒</u> <u>油揚げ</u> 枝豆 <u>みりん</u> 三温糖 <u>濃口醤油</u> <u>サラダ油</u> <u>和風だしのもと</u> 白ごま<br>→大根 じゃがいも にんじん <u>こんにゃく</u> <u>豆腐</u> わかめ <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>赤味噌</u><br>→ <u>アセロラゼリー</u>  |                   |
| 7  | 火 | 中華麺<br>高山ラーメンスープ<br><br>大豆と小魚の揚げがらめ<br><br>三色ナムル   | → <u>中華麺</u><br>→ <u>サラダ油</u> 豚肉 <u>酒</u> にんじん もやし 白菜 <u>なると</u> <u>ねぎ</u> <u>中華スープ</u> 鶏豚湯 <u>濃口醤油</u> 塩 白こしょう<br>→さつまいも 大豆水煮 <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> 乾燥小魚 上白糖 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u><br>→大根 いんげん にんじん 白ごま <u>淡口醤油</u> <u>酢</u> 上白糖 <u>ごま油</u>  | 一回目<br>揚げ油の回転     |
| 8  | 水 | 白飯<br>厚揚げの肉味噌かけ<br>おかか和え<br><br>小松菜のすまし汁<br><br>果汁グミ<br>(学園・こども園以上児)<br>ミニゼリー<br>(保育園・こども園未満児) | →精白米<br>→ <u>生揚げ</u> 豚肉 <u>赤味噌</u> 上白糖 生姜 <u>みりん</u> <u>和風だしのもと</u> <u>酒</u> <u>澱粉</u> <u>サラダ油</u><br>→にんじん 白菜 ほうれん草 <u>淡口醤油</u> <u>みりん</u> かつお節<br>→ <u>かまぼこ</u> えのきたけ にんじん <u>豆腐</u> 小松菜 <u>淡口醤油</u> <u>濃口醤油</u> 塩 <u>だしパック(鰹なし)</u><br>→ <u>果汁グミ</u><br>→ <u>プチみかんゼリー</u>  |                   |
| 9  | 木 | コッペパン<br>タコのから揚げ<br>小松菜のソテー<br><br>ポトフ   | → <u>コッペパン</u><br>→ <u>タコのから揚げ</u> <u>大豆油</u><br>→玉ねぎ 小松菜 しめじ 黄ピーマン 赤ピーマン 塩 白こしょう <u>スープストック</u> <u>サラダ油</u><br>→ <u>フランクフルト</u> 大根 にんじん 玉ねぎ じゃがいも <u>ブロッコリー</u> 塩 白こしょう <u>スープストック</u>   | 二回目<br>揚げ油の回転(廃油) |
| 10 | 金 | 麦ごはん(学園)<br>白飯(こども園・保育園)<br>飛騨牛カレー<br><br>さつまいもチップス<br>海藻サラダ<br><br>パイナップル                     | →精白米 大麦<br>→精白米<br>→牛肉 塩 白こしょう 生姜 にんにく <u>サラダ油</u> じゃがいも 玉ねぎ にんじん <u>りんごピューレ</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>ウスターソース</u> <u>カレールー(バーモント)</u> <u>カレールー(ディナー)</u> <u>脱脂粉乳</u><br>→さつまいも 塩 <u>大豆油</u><br>→ <u>海藻ミックス</u> 大根 赤ピーマン ホールコーン <u>青じそドレッシング</u><br>→ <u>パイナップル</u>  | 一回目<br>揚げ油の回転     |
| 13 | 月 | 麦ごはん(学園)<br>白飯(こども園・保育園)<br>イワシのかば焼き<br><br>茎わかめの炒め煮<br><br>里芋の味噌汁<br><br>りんご                  | →精白米 大麦<br>→精白米<br>→イワシ 生姜 <u>酒</u> <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> 中双糖 白ごま<br>→ごぼう にんじん <u>こんにゃく</u> <u>さつま揚げ</u> <u>茎わかめ</u> 上白糖 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>サラダ油</u><br>→里芋 <u>油揚げ</u> 大根 にんじん しめじ <u>豆味噌</u> <u>赤味噌</u> <u>だしパック(鰹なし)</u><br>→ <u>りんご</u>   | 二回目<br>揚げ油の回転     |
| 14 | 火 | ソフト麺<br>ミートソース<br><br>鶏肉のハーブ焼き<br><br>イタリアンサラダ   | → <u>ソフト麺(こども園・保育園:スバゲッティ)</u><br>→豚肉 にんにく 塩 白こしょう <u>サラダ油</u> <u>大豆たんぱく</u> 玉ねぎ にんじん セロリー グリンピース <u>トマトケチャップ</u> <u>トマトピューレ</u> 中双糖 <u>ウスターソース</u> <u>洋風だし</u> 小麦粉 <u>マーガリン</u> <u>赤ワイン</u> <u>オレガノ</u> <u>トマト水煮</u> <u>脱脂粉乳</u><br>→鶏肉 塩 白こしょう にんにく <u>オレガノ</u> <u>レモン果汁</u> <u>オリーブ油</u><br>→赤ピーマン 枝豆 キャベツ ホールコーン <u>イタリアンドレッシング</u> |                   |
| 15 | 水 | 白飯<br>豚肉のねぎ味噌焼き<br>吹き寄せ煮<br><br>すまし汁<br><br>柿  | →精白米<br>→豚肉 <u>豆味噌</u> <u>ねぎ</u> <u>ごま油</u> 生姜 白ごま <u>みりん</u> <u>酒</u><br>→鶏肉 ごぼう にんじん <u>れんこん</u> <u>栗水煮</u> 干し椎茸 いんげん <u>濃口醤油</u> <u>酒</u> <u>みりん</u> 中双糖 <u>和風だしのもと</u> <u>サラダ油</u><br>→ <u>ちらしかまぼこ(いちょう)</u> しめじ 大根 にんじん わかめ 小松菜 <u>淡口醤油</u> 塩 <u>酒</u> <u>だしパック(鰹なし)</u><br>→ <u>柿</u>   |                   |
| 16 | 木 | 米粉バーガーパン<br>ハンバーグ<br>カラフルサラダ<br><br>ジュリエンスープ   | → <u>米粉バーガーパン</u><br>→ <u>ハンバーグ</u> <u>トマト水煮</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>ウスターソース</u> 上白糖 <u>澱粉</u><br>→にんじん ホールコーン キャベツ いんげん <u>かんきつドレッシング</u><br>→ <u>ベーコン</u> にんじん 玉ねぎ セロリー 大根 <u>洋風だし</u> 塩 白こしょう <u>パセリ粉</u>   |                   |
| 17 | 金 | 麦ごはん(学園)<br>白飯(こども園・保育園)<br>タラの磯辺揚げ<br>おひたし<br><br>芋煮汁<br><br>ラフランスゼリー                         | →精白米 大麦<br>→精白米<br>→ <u>タラ</u> <u>酒</u> 塩 白こしょう 小麦粉 <u>青のり粉</u> <u>大豆油</u><br>→にんじん キャベツ 小松菜 <u>和風だしのもと</u> <u>淡口醤油</u> <u>みりん</u><br>→里芋 <u>こんにゃく</u> <u>絹厚揚げ</u> 鶏肉 <u>酒</u> <u>ねぎ</u> 干し椎茸 <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>濃口醤油</u> <u>淡口醤油</u> 塩 生姜<br>→ <u>ラフランスゼリー</u>   | 三回目<br>揚げ油の回転(廃油) |
| 20 | 月 | 麦ごはん(学園)<br>白飯(こども園・保育園)<br>ビビンバ<br><br>チヂミ<br>わかめスープ  | →精白米 大麦<br>→精白米<br>→ <u>ごま油</u> 生姜 にんにく 豚肉 <u>大豆たんぱく</u> <u>酒</u> <u>豆板醤</u> <u>ぜんまい水煮</u> にんじん <u>たけのこ水煮</u> <u>炒り玉子</u> 白ごま <u>濃口醤油</u> 白こしょう <u>酢</u> 白ごま<br>→ <u>チヂミ</u><br>→ <u>豆腐</u> キャベツ にんじん <u>糸かまぼこ</u> 玉ねぎ わかめ <u>ねぎ</u> <u>中華スープ</u> <u>濃口醤油</u> 塩 白こしょう   |                   |
| 21 | 火 | きしめん<br>あんかけきしめんの汁<br><br>大豆の包み揚げ<br>ごま和え  | → <u>きしめん</u><br>→鶏肉 <u>酒</u> にんじん しめじ <u>油揚げ</u> 小松菜 <u>糸かまぼこ</u> <u>濃口醤油</u> <u>白醤油</u> 塩 <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>澱粉</u><br>→ <u>大豆の包み揚げ</u> <u>大豆油</u><br>→いんげん にんじん キャベツ <u>淡口醤油</u> 上白糖 白ごま   | 一回目<br>揚げ油の回転     |
| 22 | 水 | 白飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>磯香和え<br><br>みぞれ汁<br><br>ぶどうゼリー  | →精白米<br>→鶏肉 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> 生姜<br>→白菜 にんじん いんげん <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>きざみのり</u><br>→かぶ にんじん <u>絹厚揚げ</u> <u>なめこ水煮</u> しめじ わかめ <u>ねぎ</u> <u>濃口醤油</u> <u>淡口醤油</u> <u>酒</u> 塩 <u>だしパック(鰹なし)</u> 生姜 唐辛子<br>→ <u>ぶどうゼリー</u>   |                   |
| 24 | 金 | 麦ごはん(学園)<br>白飯(こども園・保育園)<br>サバの香味焼き<br><br>里芋のそぼろ煮<br><br>呉汁<br><br>みかん                        | →精白米 大麦<br>→精白米<br>→サバ <u>ねぎ</u> 生姜 にんにく 上白糖 <u>濃口醤油</u> <u>酒</u> <u>ごま油</u><br>→里芋 にんじん 枝豆 鶏肉 生姜 中双糖 <u>濃口醤油</u> <u>和風だしのもと</u> <u>みりん</u> <u>サラダ油</u><br>→えのきたけ かぼちゃ にんじん 大根 <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>大豆ペースト</u> <u>豆乳</u> <u>赤味噌</u> <u>豆味噌</u><br>→ <u>みかん</u>  |                   |
| 27 | 月 | 麦ごはん(学園)<br>白飯(こども園・保育園)<br>イカの天ぷら<br>つき大根の炒め煮<br><br>白菜と肉団子のなべ                                | →精白米 大麦<br>→精白米<br>→ <u>イカの天ぷら</u> <u>大豆油</u><br>→豚肉 大根 にんじん <u>油揚げ</u> <u>濃口醤油</u> 中双糖 <u>和風だしのもと</u> <u>酒</u> <u>サラダ油</u><br>→えのきたけ しらたき かぶ <u>鶏団子</u> 白菜 <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>酒</u> <u>赤味噌</u>   | 二回目<br>揚げ油の回転     |
| 28 | 火 | 中華麺<br>醤油ラーメンスープ<br><br>揚げギョーザ<br>中華サラダ<br><br>ヨーグルト   | → <u>中華麺</u><br>→ <u>サラダ油</u> 豚肉 <u>酒</u> にんじん 白菜 <u>なると</u> もやし <u>ねぎ</u> <u>醤油ラーメンスープのもと</u> 白こしょう<br>→ <u>ギョーザ</u> <u>大豆油</u><br>→キャベツ 大根 わかめ ホールコーン 上白糖 <u>酢</u> <u>淡口醤油</u> <u>ごま油</u><br>→ <u>ヨーグルト</u>   | 三回目<br>揚げ油の回転(廃油) |
| 29 | 水 | 白飯<br>豚丼の具<br><br>サワラの白醤油焼き<br>豆腐の味噌汁  | →精白米<br>→豚肉 <u>サラダ油</u> 生姜 ごぼう にんじん 玉ねぎ <u>こんにゃく</u> <u>チンゲンサイ</u> 中双糖 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>澱粉</u><br>→サワラ <u>白醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u><br>→大根 <u>豆腐</u> <u>油揚げ</u> <u>なめこ水煮</u> わかめ えのきたけ <u>ねぎ</u> <u>赤味噌</u> <u>だしパック(鰹なし)</u>   |                   |
| 30 | 木 | 黒コッペパン<br>豚肉のオリーブ焼き<br>カラフルソテー<br><br>パンプキンスープ<br><br>ココア牛乳の素                                  | → <u>黒コッペパン</u><br>→豚肉 塩 白こしょう にんにく <u>オレガノ</u> <u>レモン果汁</u> <u>オリーブ油</u><br>→黄ピーマン キャベツ にんじん いんげん <u>スープストック</u> 塩 白こしょう <u>サラダ油</u><br>→ <u>かぼちゃペースト</u> <u>クリームコーン</u> 玉ねぎ <u>サラダ油</u> 牛乳 <u>脱脂粉乳</u> <u>パセリ粉</u> <u>スープストック</u> 塩 白こしょう <u>コーンスターチ</u><br>→ <u>ココア牛乳の素</u>  |                   |

毎日の食材を表示しました。(各家庭でご確認ください。)

- \* 牛乳は毎日つきます。
- \* パンには、脱脂粉乳が微量に含まれています。
- \* 加工食品は、別紙「加工食品等アレルギー食材表」をご覧ください。  
表示のある食材は、加工食品等アレルギー一覧表に詳細を表示しています。
- \* 調味料に、アレルギーを含むものもあります。(例⇒濃口醤油・豆味噌等…大豆が含まれます。)

☆ご不明な点がございましたら、栄養士までご連絡ください。  
(北方町給食調理場 Tel 324-3002)