

北部中学校

月 日			月曜日			火曜日			11月5日			水曜日			11月6日			木曜日			11月7日			金曜日		
			牛乳 ハヤシライス（ご飯とルー 別配缶） ごまドレサラダ マスカットゼリー和え			牛乳 きな粉揚げパン にんじんサラダ 秋味クリームシチュー						牛乳 ご飯 アジフライのレモンソースかけ じゃがいもの和風サラダ チゲ風みそ汁			牛乳 きつねご飯 五目厚焼き玉子 くるみ和え 大根のみそ汁											
食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考									
			牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206										
			米	95		コッペパン	70		米	100		米	95		米	95										
			強化米	0.3		水	35		強化米	0.3		強化米	3		強化米	3										
			麦	3		揚げ油	7		水	120		しょうゆ	1		しょうゆ	1										
			水	117.96		きな粉	8					水	116.6		水	116.6										
			豚肉	30		砂糖	8		アジフライ	50		鶏肉	12		鶏肉	12										
			にんにく	0.3		塩	0.02		揚げ油	5		油揚げ	14		油揚げ	14										
			しょうが	0.3		パン袋	10		レモン果汁	1.6		さやいんげん	5		さやいんげん	5										
			マッシュルーム	8					砂糖	2.4		白ごま	2.5		白ごま	2.5										
			人参	20		人参	8		本みりん	2.8		サラダ油	1		サラダ油	1										
			玉ねぎ	40		小松菜	10		しょうゆ	2.8		しょうゆ	3		しょうゆ	3										
			じゃがいも	30		キャベツ	40		水	5		三温糖	2.5		三温糖	2.5										
			トマト	10		きゅうり	15					酒	1		酒	1										
			サラダ油	1		もやし	20		じゃがいも	45		本みりん	1		本みりん	1										
			水	80		サラダ油	1.2		人参	8		だし汁	3		だし汁	3										
			トマトピューレ	2		酢	1.7		きゅうり	10																
			ハヤシフレークN	16		砂糖	0.8		ブロッコリー	20		五目たまご焼き	40		五目たまご焼き	40										
			ケチャップ	2		塩	0.65		コーン	10																
			赤ワイン	1		こしょう	0.03		しょうゆ	3		小松菜	10		小松菜	10										
			しょうゆ	0.2		人参	4.5		酢	2.4		キャベツ	40		キャベツ	40										
			砂糖	0.3		にんにく	0.15		砂糖	1.2		人参	15		人参	15										
			パプリカパウダー	0.02		白ごま	1.2		塩	0.2		蓮根	10		蓮根	10										
			オールスパイス	0.01					ごま油	0.6		くるみ	3		くるみ	3										
			こしょう	0.02		鶏肉	10		サラダ油	2.4		白ごま	0.5		白ごま	0.5										
						玉ねぎ	30					白すりごま	0.5		白すりごま	0.5										
			わかめ	0.6		人参	10		豚肉	15		しょうゆ	2.5		しょうゆ	2.5										
			水	6.6		さつまいも	30		しょうが	0.15		本みりん	1		本みりん	1										
			キャベツ	40		ぶなしめじ	10		黒こしょう	0.01		かつお節	0.5		かつお節	0.5										
			大根	30		エリンギ	8		木綿豆腐	20																
			きゅうり	10		椎茸	10		にんにく	0.1		大根	40		大根	40										
			人参	10		小松菜	10		しょうが	0.1		生揚げ	25		生揚げ	25										
			白ごま	1		サラダ油	1		人参	8		えのきたけ	6		えのきたけ	6										
			白すりごま	1		水	90		ごぼう	8		長ねぎ	5		長ねぎ	5										
			サラダ油	1.5		鶏スープ	5		白菜	25		小松菜	10		小松菜	10										
			ごま油	0.5		牛乳	40		えのきたけ	8		白みそ	6		白みそ	6										
			砂糖	1		小麦粉	7		長ねぎ	8		麦みそ	6.5		麦みそ	6.5										
			しょうゆ	2		バター	7		キムチ	10		鰹だしパック	2		鰹だしパック	2										
			酢	1.5		白ワイン	1		小松菜	10		水	150		水	150										
			塩	0.2		塩	0.5		ごま油	1																
			こしょう	0.02		こしょう	0.03		白みそ	8																
									酒	1.2																
			みかん缶	20					コチジャン	0.4																
			バイン缶	20					しょうゆ	0.3																
			もも缶	20					鰹だしパック	2																
			りんご缶	20					水	135																
			マスカットゼリー	30																						

# 11月 食物アレルギー対応確認用詳細献立表

東深井中学校

北部中学校

11月10日 月曜日			11月11日 火曜日			11月12日 水曜日			11月13日 木曜日			11月14日 金曜日		
牛乳 ツナときのこのピラフ キャベツメンチカツ 野菜スープ ヨーグルト			牛乳 シナモントースト ペンのミートソース煮 コンソメスープ			牛乳 ご飯 鶏のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁			牛乳 みそラーメン（麺と汁 別配缶） わかさぎフリッター パンサンスー ぶどうゼリー			牛乳 ご飯 イワシの香味揚げ 海苔酢和え かぶのみそ汁      ちばにんじんゼリー		
食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考
牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206	
米	90		食パン	80		米	100		中華めん	140		米	100	
押麦	2		水	40		強化米	0.3		サラダ油	1		強化米	0.3	
強化米	0.3		マーガリン	6		水	120		豚肉	25		水	120	
鶏スープ	2		グラニュー糖	4					にんにく	0.8				
水	108.4		シナモン	0.08		鶏肉	50		しょうが	0.6		イワシ澱粉付	40	
サラダ油	0.8					長ねぎ	10		トウバンジャン	0.3		揚げ油	5	
にんにく	0.6		マカロニ	20		しょうが	0.4		人参	15		しょうゆ	2.2	
ベーコン	6		水	40		酒	1.5		長ねぎ	15		砂糖	0.5	
ツナ	10		豚肉	12		赤みそ	3.5		キャベツ	25		本みりん	0.5	
人参	8		赤ワイン	1		ごま油	0.5		コーン	8		酒	1	
玉ねぎ	10		大豆	8		砂糖	2		にら	10		酢	1	
ぶなしめじ	5		にんにく	0.3		しょうゆ	1		酒	1.5		わけねぎ	3	
えのきたけ	5		玉ねぎ	45		本みりん	3		赤みそ	8		白ごま	1	
パセリ	0.08		人参	10					しょうゆ	1.5				
コンソメ	0.7		トマト	35		切干大根	5		白ごま	2		ほうれん草	20	
しょうゆ	1.5		ピーマン	5		水	20		ごま油	1		キャベツ	30	
本みりん	1		サラダ油	1		豚肉	5		シャンタン	2.5		もやし	35	
塩	0.3		ハヤシフレークN	3		人参	12		鶏スープ	2.5		ツナ	10	
酒	1		ケチャップ	4		こんにゃく	10		水	130		刻みのり	0.5	
こしょう	0.02		ウスターソース	2		さつま揚げ	8					酢	3.3	
			コンソメ	0.6		干し椎茸	0.5		わかさぎフリッター	45		しょうゆ	4.4	
キャベツメンチカツ	60		カレー粉	0.25		水	2		揚げ油	5				
揚げ油	6		砂糖	0.3		さやいんげん	5							
			塩	0.2		サラダ油	1		ハム	12		かぶ	25	
ベーコン	8		黒こしょう	0.02		三温糖	2.4		緑豆春雨	8		小松菜	10	
玉ねぎ	25					しょうゆ	4.8		水	28		生揚げ	30	
人参	10		ベーコン	10		本みりん	2		人参	10		白菜	20	
じゃがいも	30		玉ねぎ	20		酒	1		きゅうり	15		えのきたけ	6	
キャベツ	30		人参	8		水	10		もやし	25		長ねぎ	5	
小松菜	8		キャベツ	30					酢	4		白みそ	12	
鶏スープ	5		じゃがいも	40		卵	20		ごま油	2		鰹だしパック	2	
水	140		小松菜	10		玉ねぎ	30		砂糖	2		水	140	
しょうゆ	1.8		水	140		人参	10		しょうゆ	3		千葉人参ゼリー	40	
塩	0.75		コンソメ	0.9		木綿豆腐	25		塩	0.1				
こしょう	0.03		しょうゆ	0.8		わけねぎ	6		白ごま	2				
			塩	0.5		うすくちしょうゆ	3							
ヨーグルト	70		こしょう	0.03		本みりん	1		ぶどうゼリー	30				
						酒	1							
						塩	0.4							
						鰹だしパック	2							
						水	135							
						でん粉	0.5							
						水	0.5							

11月17日			11月18日			11月19日			11月20日			11月21日		
月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
牛乳 豚キムチ丼（ご飯と具 別配缶） みそワタンスープ みりん大学芋			牛乳 鶏五目おこわ 塩肉じゃが 白玉汁			牛乳 ご飯 サケのポテサラ焼き 野菜のごま和え 豚汁			牛乳 ポークカレーライス（ご飯とルー 別配缶） 野菜サラダ ナタデココヨーグルト					
食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考
牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206				
米	98		米	58		米	100		米	96				
強化米	0.3		もち米	30		強化米	0.3		麦	2				
水	117.6		強化米	0.3		水	120		強化米	0.3				
豚肉	35		しょうゆ	1					水	114				
酒	1		水	102		サケ	40		豚肉	30				
しょうが	0.3		鶏肉	15		酒	2		赤ワイン	3				
にんにく	0.3		酒	1		黒こしょう	0.01		しょうが	0.5				
キャベツ	40		油揚げ	5		じゃがいも	15		にんにく	0.5				
玉ねぎ	30		人参	6		人参	3		玉ねぎ	50				
にら	5		たけのこ	10		ノンエッグマヨネーズ	5		人参	20				
キムチ	15		干し椎茸	2.5		白いんげん豆ペースト	1.6		じゃがいも	40				
サラダ油	1		枝豆	5		トレー	10		サラダ油	1				
オイスターソース	1.2		サラダ油	1					水	70				
しょうゆ	3		三温糖	1		キャベツ	30		とろけるカレーN	12				
白ごま	1.2		酒	2		もやし	30		給食用カレー	2				
ごま油	0.5		しょうゆ	2.5		人参	10		ウスターソース	2				
			本みりん	1		小松菜	15		りんごソース	2				
鶏肉	10		塩	0.1		白すりごま	2		チャツネ	4				
酒	1					しょうゆ	2.5		ケチャップ	3				
なると巻き	10		豚肉	12		酢	1.5		カレー粉	0.3				
ワタンの皮	8		サラダ油	1		塩	0.3		ガラムマサラ	0.02				
人参	10		じゃがいも	70		こしょう	0.03		ロイヤルマサラ	0.03				
もやし	30		人参	12		サラダ油	1.5		ターメリック	0.01				
長ねぎ	10		玉ねぎ	20		ごま油	0.5		こしょう	0.03				
小松菜	10		白滝	15										
鶏スープ	5		さやいんげん	5		豚肉	12		キャベツ	40				
水	150		鶏スープ	3		里芋	15		人参	12				
赤みそ	7		水	5		大根	15		きゅうり	15				
しょうゆ	1		塩	0.55		人参	10		もやし	15				
塩	0.2		三温糖	2.5		こんにゃく	6		サラダ油	2				
こしょう	0.03		本みりん	0.8		木綿豆腐	20		酢	2				
ごま油	0.5		酒	1		油揚げ	8		レモン果汁	0.5				
						ぶなしめじ	5		砂糖	0.6				
さつまいも	70		白玉団子	32		長ねぎ	5		塩	0.4				
揚げ油	5		鶏肉	15		サラダ油	1		こしょう	0.02				
しょうゆ	1.7		かまぼこ	15		麦みそ	6							
本みりん	9		人参	10		赤みそ	6.5		ヨーグルトペースト	40				
水あめ	2.5		椎茸	8		鰹だしパック	2		ナタデココ	10				
黒ごま	1		長ねぎ	8		水	145		パイン缶	20				
			小松菜	10					もも缶	20				
			鰹だしパック	2					みかん缶	20				
			水	145										
			うすくちしょうゆ	3										
			しょうゆ	1										
			酒	2										
			本みりん	3										
			塩	0.3										

# 11月 食物アレルギー対応確認用詳細献立表

東深井中学校  
北部中学校

11月24日 月曜日			11月25日 火曜日			11月26日 水曜日			11月27日 木曜日			11月28日 金曜日		
牛乳 コッペパン りんごジャム チリコンカン ポテトスープ 早香みかん			牛乳 麻婆豆腐丼（ご飯と具 別配缶） 中華サラダ 春雨スープ			牛乳 ひじきご飯 サバのごまみそ煮 小松菜のおひたし みそけんちん汁			牛乳 ベーコンとツナのトマトスパゲティ アーモンドサラダ 黒ごまマフィン					
食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考
			牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206	
			コッペパン	80		米	98		米	90		スパゲティ	65	
			水	35		強化米	0.3		強化米	0.3		水	32	
						水	117.6		しょうゆ	1		ベーコン	12	
			りんごジャム	15		押し豆腐	100		水	107		にんにく	0.5	
						豚肉	30		ひじき	2.5		オリーブオイル	1	
			大豆	30		酒	1		水	18.75		ツナ	15	
			豚肉	35		トウバンジャン	0.3		油揚げ	5		玉ねぎ	50	
			にんにく	0.2		大豆	8		人参	5		ピーマン	10	
			玉ねぎ	40		しょうが	0.5		サラダ油	1		エリンギ	10	
			人参	15		にんにく	0.8		本みりん	2.5		トマト	25	
			トマト	20		人参	15		しょうゆ	3.5		ケチャップ	15	
			さやいんげん	3		長ねぎ	20		酒	1		ウスターソース	5	
			サラダ油	1		にら	5		三温糖	1.5		中濃ソース	4	
			水	10		砂糖	0.8		だし汁	4		砂糖	0.3	
			ケチャップ	7		しょうゆ	2.5		白ごま	2				
			中濃ソース	1.5		赤みそ	4					キャベツ	60	
			塩	0.3		テンメンジャン	3		サバ	50		コーン	15	
			黒こしょう	0.02		酒	1		しょうが	1		人参	10	
			赤ワイン	1		ごま油	0.5		長ねぎ	10		きゅうり	5	
			チリパウダー	0.1		てん粉	1.5		赤みそ	4		アーモンド	3	
			パプリカパウダー	0.08		水	5		砂糖	2.5		玉ねぎ	2	
			小麦粉	0.7					しょうゆ	2		サラダ油	2	
						わかめ	1.2		酒	2		酢	1.2	
			ベーコン	10		水	13.2		本みりん	2		レモン果汁	1	
			玉ねぎ	10		キャベツ	35		水	20		砂糖	1.2	
			人参	8		きゅうり	12		白すりごま	1.4		塩	0.4	
			じゃがいも	40		もやし	20					こしょう	0.03	
			白菜	30		コーン	10		小松菜	30				
			小松菜	8		ごま油	1.5		人参	10		小麦粉	20	
			鶏スープ	5		酢	1.5		もやし	30		ベーキングパウダー	1.2	
			水	140		砂糖	1		かまぼこ	8		卵	12	
			しょうゆ	1.5		塩	0.2		しょうゆ	3		牛乳	10	
			塩	0.7		しょうゆ	2		かつお節	0.5		バター	6	
			こしょう	0.03								グラニュー糖	12	
						緑豆春雨	6		木綿豆腐	25		黒ごま	2	
			早香みかん	70		水	15		油揚げ	5		黒すりごま	2	
						ハム	10		人参	10		マフィンカップ	10	
						人参	8		大根	35				
						玉ねぎ	15		里芋	10				
						白菜	25		ごぼう	5				
						わけねぎ	10		こんにゃく	12				
						がらだきポーク	5		わけねぎ	6				
						水	145		ごま油	1				
						うすくちしょうゆ	3		白みそ	6.5				
						しょうゆ	0.8		麦みそ	6				
						塩	0.4		鰹だしパック	2				
						こしょう	0.02		水	120				
						白ごま	1							
						ごま油	0.8							