



明和県央高等学校

2024年11月メニュー



日	曜日	献立名	食材	アレルギー	E:たんぱく質 P:脂質 F:糖質	アスリート	アスリートアレルギー
11月1日	金	和風ハンバーグ	鶏肉 牛脂 豚脂 玉葱 パン粉 でん粉 にんにくペースト 卵 砂糖 塩 大根 醤油 酒 みりん スパゲッティ	小麦 卵 乳 大豆	E: 1005 P: 32.4 F: 24.2	大盛 +ウインナー (牛 鶏 豚)	大豆
		緑黄色野菜サラダ	ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 白ドレッシング 塩 胡椒	卵 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌	卵 大豆			
11月5日	火	かき玉うどん	小麦粉 卵 玉葱 グリーンピース 和風だし 醤油 みりん 塩 片栗粉	小麦 卵 大豆	E: 652 P: 17.0 F: 13.9	麺大盛 +ご飯 +ちくわ天	小麦 大豆
		タラモサラダ	たらこ 塩 酒 みりん 唐辛子 じゃが芋 玉葱 コーン マヨネーズ 胡椒	卵 大豆			
		焼きおにぎり	ごはん 醤油 塩 かつおぶし ほたてエキス こんぶエキス 魚醤	小麦 大豆			
11月6日	水	アジフライ&シュウマイ	あじ 塩 パン粉 小麦粉 油 玉葱 鶏肉 卵白 ゼラチン ラード 魚肉 砂糖 しょうゆ チキンエキスパウダー ポークエキスパウダー かにエキス えびエキス 大豆粉 キャベツ	エビ カニ 小麦 卵 大豆	E: 979 P: 31.0 F: 28.2	大盛 +牛肉しゃぶしゃぶ	小麦 大豆
		キムチ和え	白菜 ニラ 人参 玉葱 きゅうり 大根 にんにく しょうが キムチの素(りんご) ごま油	小麦 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
11月7日	木	グリルチキンオニオンペッパーソース	鶏肉 塩 胡椒 小麦粉 玉葱 醤油 砂糖 酢 レモン果汁 ワイン 香辛料(りんご) ガーリックペースト しょうがエキス もやし 人参	小麦 大豆	E: 929 P: 34.7 F: 28.4	大盛+ メンチカツ (牛 鶏 豚)	小麦 乳 大豆
		シーフードボテサラ	シーフードミックス(あさり含む) ポテト ミックスベジタブル 玉葱 マヨネーズ 塩 胡椒	エビ 卵 大豆			
		コンソメスープ	玉葱 わかめ コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
11月8日	金	イカ焼き&トマトオムレツ	いか 醤油 砂糖 酢 昆布エキス かつお節エキス 卵 トマト 玉葱 油 トマトケチャップ 塩 鶏がらスープ 胡椒 でん粉	小麦 卵 大豆	E: 833 P: 26.4 F: 22.8	大盛+鶏すき煮	小麦 大豆
		北海道産カレーコロッケ	じゃが芋 玉葱 人参 パン粉 小麦粉 砂糖 牛脂 大豆たんぱく でん粉 カレー粉 塩 キャベツ	小麦 乳 大豆			
		中華スープ	大根 白ごま 中華だし 塩 胡椒 醤油 ごま油	小麦 大豆			
11月11日	月	台湾ラーメン	ラーメン 豚ひき肉 ニラ 赤唐辛子 豆板醤 中華だし 醤油 酒 砂糖 にんにく 片栗粉 ごま油 もやし	小麦 大豆	E: 716 P: 38.2 F: 26.7	麺大盛 +ご飯 +温泉玉子	卵
		点心(春巻・餃子)	筍 玉葱 人参 キャベツ 長葱 油(ごま) 醤油 小麦粉 豚脂 春雨 しょうがペースト 砂糖 豚肉 オイスターソース にんにくペースト 椎茸 XO醤 でん粉 ニラ ラード 豆腐 塩 かきエキス	エビ 小麦 大豆			
11月12日	火	スタミナチキン	鶏肉 醤油 みりん 酒 にんにく 生姜 スパゲッティ キャベツ 白炒りごま ごま油	小麦 大豆	E: 921 P: 36.7 F: 25.5	大盛 +ハムカツ (豚 鶏)	小麦 乳 大豆
		イタリアサラダ	ブロッコリー ヤングコーン 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン サラダ豆 イタリアンドレッシング 塩 胡椒	小麦 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌	卵 大豆			
11月13日	水	ビーフメンチカツ	牛肉 玉葱 卵 牛脂 パン粉 小麦粉 でん粉 塩 砂糖 醤油 肉エキス(豚・鶏) 香辛料 油 キャベツ 紫キャベツ	小麦 卵 乳 大豆	E: 849 P: 20.2 F: 21.4	大盛 +ロールキャベツ (豚)	小麦 乳 大豆
		切干大根ツナ和え	切干大根 ツナ 人参 いんげん 玉葱 青じそドレッシング	小麦 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
11月14日	木	回鍋肉丼	豚肉 キャベツ 筍 人参 玉葱 ピーマン 中華だし 醤油 酒 砂糖 赤味噌 甜麺醤 豆板醤 にんにく 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 853 P: 18.4 F: 24.5	大盛 +ブレインオムレツ	卵 大豆
		春雨サラダ	春雨 錦糸卵 三色ピーマン 中華ドレッシング(ごま)	小麦 卵 大豆			
		中華スープ	わかめ 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 大豆			
11月15日	金	北欧風ミートボール	鶏肉 玉葱 卵 パン粉 砂糖 醤油 チキンエキス調味料(ごま) 小麦粉 バター 牛乳 ホワイトソース コンソメ 白ワイン 塩 胡椒 パセリ粉 スパゲッティ	小麦 卵 乳 大豆	E: 997 P: 30.0 F: 25.0	麺大盛 +バターチキン カレーコロッケ (りんご パナナ)	小麦 乳 大豆
		ブロッコリー炒り玉子和え	ブロッコリー 卵 玉葱 人参 塩 胡椒 砂糖 ごまだれドレッシング	卵 乳 大豆			
		コンソメスープ	ほうれん草 コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
11月18日	月	アブラカレイネギ塩焼き	アブラカレイ 植物油 塩 ローストガーリック ガーリックパウダー 胡椒 にんにく かつおエキス チキンエキス あさつき 調味料(アミノ酸等) <ごま含む> もやし 三色ピーマン	小麦 乳 大豆	E: 824 P: 30.8 F: 21.6	大盛 +柚子味噌メンチ (牛 鶏 豚)	小麦 乳 大豆
		アスパラとポテトのサラダ	ミニアスパラ ポテト ミックスベジタブル 玉葱 マヨネーズ 塩 胡椒	卵 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌	卵 大豆			
11月19日	火	五目野菜炒め丼	豚肉 キャベツ もやし 人参 きくらげ 筍 チンゲン菜 玉葱 中華だし 塩だれ(ごま) 塩 胡椒 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 726 P: 20.1 F: 14.1	大盛 +肉団子 (ごま)	小麦 卵 乳 大豆
		ハムとカリフラワーのドレ和え	ハム カリフラワー 玉葱 赤ドレッシング	卵 乳 大豆			
		中華スープ	木綿豆腐 中華だし 醤油 ごま油	小麦 大豆			
11月20日	水	鶏チリソース	鶏肉 小麦粉 塩 胡椒 トマトケチャップ 豆板醤 砂糖 酒 酢 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 980 P: 33.1 F: 31.8	大盛+ 白身魚フライ	小麦 大豆
		きのこ大根のおかか和え	きのこミックス 大根 きぬさや 人参 花かつお 和風だし 醤油 みりん 砂糖	小麦 大豆			
		味噌汁	白菜 和風だし 合わせ味噌	大豆			
11月21日	木	麻婆豆腐丼	豚ひき肉 木綿豆腐 長葱 豆板醤 甜麺醤 砂糖 酒 にんにく しょうが 片栗粉 ごま油	大豆	E: 790 P: 24.4 F: 18.5	大盛 +シュウマイ (鶏 豚 魚肉)	エビ カニ 小麦 卵 大豆
		チーズサラダ	レタス キャベツ 紫キャベツ 玉葱 三色ピーマン ハルメザンチーズ 白ドレッシング 塩 胡椒	卵 乳 大豆			
		味噌汁	大根 油揚げ 和風だし 合わせ味噌	大豆			
11月22日	金	星のハンバーグ&牛肉コロッケ	鶏肉 豚肉 玉葱 豚脂 トマトケチャップ にんにく しょうが 塩 じゃが芋 牛肉 小麦粉 パン粉 砂糖 牛脂 でん粉 油 デミソース キャベツ	小麦 乳 大豆	E: 969 P: 24.3 F: 27.7	大盛 +ジンジャーチキン	小麦 大豆
		ペンネとウインナーのナポリタン風	ペンネ ウインナー 玉葱 いんげん トマトケチャップ 中濃ソース バター 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆			
11月25日	月	スパゲッティミートソース	豚ひき肉 玉葱 トマトケチャップ トマトソース カットトマト とんかつソース(りんご) 小麦粉 オリーブ油 にんにく ナツメグ バター パセリ粉 スパゲッティ	小麦 乳 大豆	E: 704 P: 26.6 F: 27.8	麺大盛 +フリフリエビカツ	エビ 小麦 卵 乳 大豆
		さつま芋とサラダ豆のサラダ	さつま芋 サラダ豆 むき枝豆 レーズン マヨネーズ 塩 胡椒	卵 大豆			
		味噌汁	ほうれん草 和風だし 合わせ味噌	大豆			
11月26日	火	ごろごろ野菜のクリームシチュー パン添え	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー 小麦粉 牛乳 ホワイトソース コンソメ 塩 胡椒 ビール酵母食パン	小麦 乳 大豆	E: 906 P: 26.4 F: 16.3	大盛 +鶏田楽 (ごま)	大豆
		カニカマ和風サラダ	カニカマほぐし 大根 赤ピーマン 黄ピーマン 和風ドレッシング	カニ 小麦 卵 乳 大豆			
		コンソメスープ	ミックスベジタブル コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
11月27日	水	ジャンボ白身魚フライ	たら パン粉 小麦粉 塩 油 キャベツ	小麦	E: 998 P: 30.9 F: 29.3	大盛 +チーズバーグ (鶏 豚)	小麦 卵 乳 大豆
		豚肉と白菜のオイスター炒め	豚肉 白菜 玉葱 にんにくの芽 人参 オイスターソース 片栗粉 ごま油	小麦 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌	卵 大豆			
11月28日	木	ビーフカレー	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールー(やまいも) 赤ワイン	小麦 大豆	E: 974 P: 21.5 F: 34.2	大盛 +塩唐揚げ	小麦 大豆
		マカロニサラダ	マカロニ 玉葱 人参 きゅうり コーン マヨネーズ 塩 胡椒	小麦 卵 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
11月29日	金	チキンたれカツ丼	鶏肉 鶏皮 卵白 パン粉 フライミックス粉(小麦 大豆) 油 醤油 みりん 砂糖	小麦 卵 大豆	E: 971 P: 28.2 F: 28.3	大盛 +ソース焼きそば (りんご)	小麦 大豆
		野菜のなめ苺和え	キャベツ 紫キャベツ なめこ 人参 玉葱 大根 なめ苺 和風だし 醤油	小麦 大豆			
		味噌汁	小松菜 油揚げ 和風だし 合わせ味噌	大豆			

※加工食品については、製造工程において機械や器具などからアレルギーが混入(コンタミネーション)が起こる場合があります。コンタミネーションの記載はしていません。  
 ※材料などの都合によりメニューが変更になる場合がございます。その際はご了承ください。  
 ※ご不明な点は給食職員までお願いいたします。

アレルギーを含む食品 特定原材料 8品目 エビ カニ 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ  
 特定原材料に準ずるもの 大豆

※その他特定原材料に準ずるものに関しては食材名を参考にして下さい。