



明和県央高等学校 2025年11月 Menu



| 日付     | 曜日 | 献立名             | 食材                                                                                                        | アレルギー        | E：16kcal<br>P：タンパク質<br>F：脂質   | アスリート                         | アスリート<br>アレルギー   |
|--------|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------|
| 11月4日  | 火  | 牛肉入り五目野菜丼       | 牛肉 玉葱 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 三色ピーマン きくらげ 中華だし 塩だれ(ごま) レモン汁 塩胡椒 醤油 酒 片栗粉 ごま油                                    | 小麦 大豆        | E： 821<br>P： 21.5<br>F： 18.5  | 大盛+春巻き<br>鶏 ごま<br>ホタテ、牡蠣エキス   | 小麦 大豆            |
|        |    | 彩り焼売(枝豆・たけのこ)   | 玉葱 枝豆 キャベツ たけのこ パン粉 でん粉 鶏肉 大豆たんぱく 加工油脂 たらすり身 砂糖 塩 小麦粉 糖類                                                  | 小麦 乳 大豆      |                               |                               |                  |
|        |    | 中華スープ           | 卵 中華だし 塩 胡椒 醤油                                                                                            | 小麦 卵 大豆      |                               |                               |                  |
| 11月5日  | 水  | 焼魚おろしかけ&ちくわ天    | さわら ちくわ 塩 酒 小麦粉 大根 和風だし 酒 醤油 みりん                                                                          | 小麦 大豆        | E： 895<br>P： 29.7<br>F： 23.0  | 大盛+鶏照り焼き                      | 小麦 大豆            |
|        |    | レッドキャベツとコーンのサラダ | 紫キャベツ キャベツ コーン 玉葱 わかめ 塩 胡椒 マヨネーズ                                                                          | 卵 大豆         |                               |                               |                  |
|        |    | 味噌汁             | 木綿豆腐 和風だし 麴味噌                                                                                             | 大豆           |                               |                               |                  |
| 11月6日  | 木  | 北欧風ミートボール       | 鶏肉 玉葱 パン粉 卵白 植物性たん白 砂糖 醤油 チキンエキス調味料(ごま) 香辛料 植物油 ホワイトソース 白ワイン コンソメ 塩 胡椒 バター 牛乳 生クリーム 枝豆                    | 小麦 卵 乳 大豆    | E： 899<br>P： 22.3<br>F： 21.8  | 大盛<br>+ロールキャベツ<br>(豚)         | 小麦 乳 大豆          |
|        |    | 揚げじゃがサラダ        | 皮付きポテト 玉葱 玉ねぎドレッシング(ごま) 塩 胡椒 パセリ粉                                                                         | 小麦 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10日 | 月  | 酸辣湯麺            | ラーメン 卵 たけのこ しいたけ 長葱 豚小間 コチュジャン ホワジャオ ラー油 醤油 酢 砂糖 片栗粉 ごま油                                                  | 小麦 卵 大豆      | E： 656<br>P： 21.7<br>F： 22.6  | 麺大盛+ご飯<br>+鶏から揚げ              | 小麦 大豆            |
|        |    | パンプキンサラダ        | かぼちゃ 玉葱 サラダ豆 レーズン 塩 胡椒 マヨネーズ                                                                              | 卵 大豆         |                               |                               |                  |
|        |    |                 |                                                                                                           |              |                               |                               |                  |
| 11月11日 | 火  | 和風ハンバーグ         | 鶏肉 パン粉 でん粉 植物性たん白 卵白 豚脂 牛脂 糖類 卵殻粉 塩 ボークエキス 加工油脂 乳清たん白 チキンフイヨン 玉葱 大根 にんにく しょうが 砂糖 酒 醤油 みりん 和風だし もやし 三色ピーマン | 小麦 卵 乳 大豆    | E： 970<br>P： 28.6<br>F： 28.8  | 大盛<br>+ウインナー<br>(牛 豚 鶏)       | 大豆               |
|        |    | 明太スパサラ          | 明太子 スパゲティー 玉葱 グリンピース めんつゆ(魚介エキス) マヨネーズ                                                                    | 卵 大豆         |                               |                               |                  |
|        |    | 味噌汁             | 白菜 和風だし 麴味噌                                                                                               | 大豆           |                               |                               |                  |
| 11月12日 | 水  | エビチリ豆腐丼         | エビ 木綿豆腐 玉葱 にんにく しょうが 豆板醤 中華だし チリソース(ごま) トマトケチャップ 砂糖 醤油 酢 片栗粉 ごま油                                          | エビ 小麦 大豆     | E： 798<br>P： 25.8<br>F： 16.0  | 大盛<br>+かぼちゃコロッケ               | 小麦 乳 大豆          |
|        |    | アスパラと大根のごま醤油和え  | アスパラ 大根 水菜 赤ピーマン ごま醤油ドレッシング                                                                               | 小麦 乳 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13日 | 木  | スタミナ豚丼          | 豚肉 もやし 玉葱 にんにくの芽 人参 きくらげ 中華だし 砂糖 醤油 酒 みりん 片栗粉 ごま油                                                         | 小麦 大豆        | E： 820<br>P： 21.5<br>F： 16.0  | 大盛<br>+肉焼売<br>鶏 豚 魚肉<br>エビ カニ | エビ カニ<br>小麦 卵 大豆 |
|        |    | ハムと春雨のサラダ       | ハム 春雨 玉葱 錦糸卵 塩 胡椒 砂糖 中華ドレッシング(ごま)                                                                         | 小麦 卵 乳 大豆    |                               |                               |                  |
|        |    | 味噌汁             | ほうれん草 和風だし 麴味噌                                                                                            | 大豆           |                               |                               |                  |
| 11月14日 | 金  | チキンカツ           | 鶏肉 卵白 パン粉 でん粉 糖類 小麦粉 植物油脂 塩 香辛料 キャベツ 紫キャベツ                                                                | 小麦 卵 大豆      | E： 925<br>P： 26.0<br>F： 29.6  | 大盛<br>+フレンチオムレツ               | 卵 大豆             |
|        |    | 五色野菜のドレ和え       | カリフラワー 玉葱 人参 サラダ豆 コーン 塩 胡椒 おろし野菜ドレッシング(りんご バインアップル)                                                       | 小麦 卵 大豆      |                               |                               |                  |
|        |    | コンソメスープ         | わかめ コンソメ 塩 胡椒                                                                                             | 小麦 乳 大豆      |                               |                               |                  |
| 11月17日 | 月  | 肉野菜あんかけうどん      | 豚肉 うどん キャベツ もやし 人参 いんげん きのごミックス 玉葱 和風だし めんつゆ(魚介エキス) 砂糖 醤油 酒 みりん 片栗粉 ごま油 しょうが                              | 小麦 大豆        | E： 533<br>P： 17.5<br>F： 13.2  | 麺大盛+温泉玉子<br>+まぜご飯<br>(わかめ ごま) | 卵                |
|        |    | ベジタブルポテトサラダ     | ミックスベジタブル じゃが芋 玉葱 塩 胡椒 醤油 マヨネーズ                                                                           | 小麦 卵 大豆      |                               |                               |                  |
|        |    |                 |                                                                                                           |              |                               |                               |                  |
| 11月18日 | 火  | グリルチキンカレー       | 鶏肉 玉葱 人参 塩 胡椒 小麦粉 にんにく しょうが 白ワイン カレールウ(やまいも)                                                              | 小麦 大豆        | E： 972<br>P： 29.6<br>F： 25.6  | 大盛<br>+牛すじ入りコロッケ<br>(牛 豚)     | 小麦 乳 大豆          |
|        |    | マカロニハムサラダ       | マカロニ 玉葱 きゅうり ハム 塩 胡椒 砂糖 塩昆布 レモン汁                                                                          | 小麦 卵 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19日 | 水  | たれかつ丼           | 豚肉 パン粉 でん粉 小麦粉 糖類 塩 食用油脂 ボークエキス 香辛料 和風だし 砂糖 醤油 みりん 酒                                                      | 小麦 乳 大豆      | E： 948<br>P： 23.3<br>F： 23.2  | 大盛<br>+煮卵+芋の煮物                | 小麦 卵 大豆          |
|        |    | 白菜と青菜のなめ茸和え     | 白菜 小松菜 大根 人参 なめ茸(魚介エキス りんご) 和風だし 醤油 砂糖                                                                    | 小麦 大豆        |                               |                               |                  |
|        |    | 味噌汁             | 木綿豆腐 和風だし 麴味噌                                                                                             | 大豆           |                               |                               |                  |
| 11月20日 | 木  | 白身魚の照焼き&牛肉コロッケ  | モーカ 醤油 糖類 砂糖 塩 酢 昆布エキス かつお節エキス じゃが芋 パン粉 小麦粉 玉葱 牛肉 牛脂 大豆たん白 でん粉 香味油 香辛料 キャベツ 紫キャベツ                         | 小麦 乳 大豆      | E： 969<br>P： 29.0<br>F： 31.9  | 大盛<br>+豚しゃぶサラダ                | 小麦 大豆            |
|        |    | ブロッコリーと炒り玉子のサラダ | ブロッコリー 卵 玉葱 人参 塩 胡椒 砂糖 マヨネーズ                                                                              | 卵 大豆         |                               |                               |                  |
|        |    | 中華スープ           | チンゲン菜 中華だし 醤油 ごま油                                                                                         | 小麦 大豆        |                               |                               |                  |
| 11月21日 | 金  | チキンソテー和風タルタル    | 鶏肉 塩 胡椒 小麦粉 しば漬け 玉葱 タルタルソース ポン酢 スパゲティー オリーブ油                                                              | 小麦 卵 大豆      | E： 1063<br>P： 36.7<br>F： 37.9 | 大盛<br>+カレー焼きそば<br>(ごま)        | 小麦 大豆            |
|        |    | かにかまサラダ         | かにかま(魚肉) 大根 水菜 三色ピーマン ごまクリーミードレッシング                                                                       | カニ 小麦 卵 乳 大豆 |                               |                               |                  |
|        |    | 味噌汁             | 玉葱 油揚げ 和風だし 麴味噌                                                                                           | 大豆           |                               |                               |                  |
| 11月25日 | 火  | スパゲティーミートソース    | スパゲティー 豚肉 玉葱 にんにく 塩 胡椒 小麦粉 赤ワイン コンソメ バター トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース(りんご) オリーブ油                           | 小麦 大豆 乳      | E： 789<br>P： 29.5<br>F： 25.1  | 麺大盛+ソースカツ<br>(豚 りんご)          | 小麦 乳 大豆          |
|        |    | カラフル野菜のサラダ      | カリフラワー キャベツ 紫キャベツ 玉葱 人参 塩 胡椒 イタリアンドレッシング                                                                  | 小麦 大豆        |                               |                               |                  |
|        |    | ごまロールパン         | 小麦粉 砂糖 食用油脂 卵 マーガリン ごま                                                                                    | 小麦 卵 乳 大豆    |                               |                               |                  |
| 11月26日 | 水  | コチュジャンチキン       | 鶏肉 玉葱 コチュジャン 豆板醤 にんにく しょうが 砂糖 醤油 酒 塩 胡椒 片栗粉 ごま油 ごま                                                        | 小麦 大豆        | E： 884<br>P： 35.2<br>F： 25.3  | 大盛+餃子<br>(豚 牡蠣エキス)            | 小麦 大豆            |
|        |    | 野菜の中華和え         | メンマ もやし ほうれん草 三色ピーマン きくらげ 玉葱 中華だし 中華ドレッシング(ごま)                                                            | 小麦 大豆        |                               |                               |                  |
|        |    | 味噌汁             | 卵 和風だし 麴味噌                                                                                                | 卵 大豆         |                               |                               |                  |
| 11月27日 | 木  | 豚バラ生姜炒め丼        | 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 塩 胡椒 砂糖 醤油 酒 みりん はちみつ 片栗粉 ごま油                                                    | 小麦 大豆        | E： 882<br>P： 21.1<br>F： 25.4  | 大盛<br>+野菜コロッケ<br>(牛)          | 小麦 乳 大豆          |
|        |    | お豆とひじきのサラダ      | ひじき サラダ豆 ひよこ豆 枝豆 コーン 玉葱 塩 胡椒 醤油 マヨネーズ                                                                     | 小麦 卵 大豆      |                               |                               |                  |
|        |    | 味噌汁             | 大根 油揚げ 和風だし 麴味噌                                                                                           | 大豆           |                               |                               |                  |
| 11月28日 | 金  | アジフライ&肉じゃがコロッケ  | アジ 塩 パン粉 小麦粉 じゃが芋 玉葱 醤油 牛肉 大豆たん白 砂糖 でん粉 糖類 香辛料 キャベツ 紫キャベツ                                                 | 小麦 乳 大豆      | E： 931<br>P： 24.5<br>F： 22.3  | 大盛<br>+チーズインハンバーグ<br>(鶏 豚)    | 小麦 卵 乳 大豆        |
|        |    | 切干大根サラダ         | 切干大根 きゅうり 人参 ハム 和風だし 醤油 玉葱ドレッシング(ごま)                                                                      | 小麦 卵 乳 大豆    |                               |                               |                  |
|        |    | 味噌汁             | 木綿豆腐 和風だし 麴味噌                                                                                             | 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  
 アルゲンゲンが混入（コンタミネーション）が起る場合があります。コンタミネーションの記載はしておりません。  
 ※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。