

11月 卵・乳除去食 予定献立（おもて）
 こんげつのもくひょう「かんしゃしてたべよう」

2025年 11月
 白井市学校給食センター
 TEL:047-492-1081

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料 28品目
	【おはなしきゅうしょく】【うっソースやきそば】		
	フォカッチャ	※フォカッチャ	※小麦、大豆
4	やきそば	※①中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、※②焼きそばソースの素、※③焼きそば液体ソース、サラダ油、コショウ	※①小麦、※②大豆、豚肉、りんご、※③りんご
(火)	いかチリソースフライ	※いかチリソースフライ、サラダ油	※いか、小麦、大豆
	れんこんとえだまめのサラダ	れんこん、枝豆、とうもろこし、※胡麻ドレッシング	※大豆、ごま
	【おはなしきゅうしょく】【オлтаネート】		
	むぎごはん	米、大麦	
5	サムゲタンふうスープ	鶏肉、酒、大根、人参、ごぼう、しいたけ、玉ねぎ、玄米、長ねぎ、ごま油、生姜、※①中華スープの素 ※②チキンブイヨン、コショウ、塩	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※②鶏肉
(水)	ビビンバ(にくのいために)	豚肉、生姜、にんにく、砂糖、みりん、醤油、※豆板醤、赤味噌、ごま油	※大豆
	きりぼしだいこんのナムル	切干大根、もやし、きゅうり、人参、醤油、砂糖、ごま油、酢、白いりごま	
	いもけんぴござかな(中学校のみ)	※いもけんぴござかな	※-
	【おはなしきゅうしょく】【給食室のいちにち】		
	むぎごはん	米、大麦	
6	ボークカレー	豚肉、赤ワイン、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※①チキンブイヨン、②チャツネ ※③ソテードオニオン、※④レトロカールウ、※⑤コータスカールウ、米粉、※⑥中濃ソース、醤油 ガラムマサラ、カレー粉、マサラマイルド	※①鶏肉、※②りんご、※③-、※④小麦、鶏肉、大豆 ※⑤小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご、※⑥りんご
(木)	えびとブロッコリーのいためもの	サラダ油、にんにく、とうもろこし、えび、白ワイン、ブロッコリー、コンソメ、塩、コショウ、醤油	
	ゼリーポンチ	※4色ゼリー、パイナップル、みかん、黄桃	※大豆、もも、りんご
	【おはなしきゅうしょく】【にくのくに】		
	ごはん	米	
7	すきやきふう	サラダ油、豚肉、酒、人参、しいたけ、えのき、しらたき、※焼き豆腐、白菜、みりん、砂糖、醤油、 長ねぎ	※大豆、ゼラチン
(金)	さつまいもスティック	※さつまいもスティック、サラダ油	※-
	おかあえ	キャベツ、小松菜、もやし、人参、サラダ油、酢、醤油、※味付きおかあ	※小麦、大豆
	あとひきみそだいず(中学校のみ)	※あとひきみそだいず	※大豆
	★かみかみこんだて★		
	げんまいいりごはん	米、玄米	
10	いもだんごのみそしる	大根、人参、しいたけ、油揚げ、小松菜、長ねぎ、※①芋団子、※②昆布だし、赤味噌、白味噌 かつおだし	※①小麦、※②-
(月)	とりそばろどんのぐ	鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん	
	あまからあげごぼう	ごぼう、でん粉、サラダ油、醤油、砂糖、※七味唐辛子、白いりごま、みりん	※ごま
	ごはん	米	
11	マーボードウフ	※①豆腐、豚肉、サラダ油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、赤みそ、 ※②中華スープの素、※③豆板醤、砂糖、醤油、※④オイスターソース、でん粉、ごま油	※①大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 ※③大豆、※④-
(火)	にらまんじゅう	※にらまんじゅう	※豚肉、大豆、小麦、ごま
	ちゅうかくらげのあえもの	※中華くらげ、人参、きゅうり、もやし、わかめ、ごま油、醤油、砂糖、酢、白いりごま	※小麦、大豆、ごま
	マスカットゼリー	※マスカットゼリー	※-
	コーンピラフ	米、※コーンピラフの素	※-
12	コンソメスープ	鶏肉、白ワイン、人参、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、セロリー、パセリ、サラダ油、※チキンブイヨン コンソメ、塩、コショウ	※鶏肉
(水)	ハンバーグトマトソース	※①ハンバーグ、にんにく、※②ソテードオニオン、ケチャップ、※③トマトミックスソース、砂糖、 ※④中濃ソース、赤ワイン	※①豚肉、鶏肉、大豆、※②-、※③大豆、鶏肉 ※④りんご
	ブロッコリーとチキンのサラダ	ブロッコリー、きゅうり、人参、※鶏ささみ、砂糖、酢、塩、コショウ、醤油、サラダ油、白いりごま	※鶏肉
	あげパンきなこ	※①ソフトフランスパン、サラダ油、砂糖、※②きな粉、塩	※①小麦、※②大豆
13	かぶのポトフ	サラダ油、豚肉、白ワイン、※①ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、※②チキンブイヨン コンソメ、醤油、塩、コショウ	※①豚肉、※②鶏肉
(木)	コーンポテト	※①ベーコン、じゃが芋、とうもろこし、パセリ、塩、ブラックペッパー、コンソメ、オリーブオイル	※①豚肉
	とうにゅうプリン	※豆乳プリン	※大豆
	ごはん	米	
14	にくじゃが	サラダ油、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、こんにゃく、人参、枝豆、みりん、砂糖、醤油、かつおだし	
(金)	いわしのしょうがに	※いわしのしょうがに	※小麦、大豆
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう、にんじん、もやし、※ハム、かつお節、醤油、砂糖、みりん	※豚肉
	ごはん	米	
17	ちゅうかふうにくだんごスープ	※①肉団子、人参、白菜、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜、きくらげ、※②春雨、※③中華スープの素 ※④チキンブイヨン、塩、醤油、コショウ、ごま油	※①鶏肉、豚肉、大豆、※②-、 ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※④鶏肉
(月)	だいがくいも	さつまいも、サラダ油、醤油、砂糖、※水あめ、黒いりごま	※-
	ホイコーロー	豚肉、酒、キャベツ、長ねぎ、たけのこ、ピーマン、にんにく、醤油、砂糖、※①オイスターソース ※②甜麺醬、※③豆板醬、でん粉、サラダ油、ごま油	※①-、※②大豆、ごま、※③大豆
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
18	ボークビーンズ	サラダ油、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大豆、白いんげん豆、エリンギ、枝豆 赤ワイン、塩、コショウ、トマト、※①トマトピューレ、※②オールスパイス、醤油、※③中濃ソース コンソメ、※④チキンブイヨン、砂糖	※①-、※②-、※③りんご、※④鶏肉
(火)	チキンナゲット(2こ)	※チキンナゲット	※鶏肉、豚肉、大豆、小麦
	あおなのソテー	オリーブオイル、※ウインナー、人参、とうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、コショウ	※豚肉
	★ちさんちしょうだてこんだて★		
	むぎごはん	米、大麦	
19	白井市産だいこんのみそけんちんじる	鶏肉、酒、ごま油、人参、大根、里芋、ごぼう、こんにゃく、※①油揚げ、※②豆腐、長ねぎ、 かつおだし、※③昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②大豆、※③-
(水)	ぶたどんのぐ	豚肉、酒、玉ねぎ、生姜、コショウ、醤油、みりん、砂糖、サラダ油	
	白井市産こまつなのいそかあえ	小松菜、もやし、人参、海苔、醤油、砂糖、酢	
	千葉県産おこめのラフランスムース	※千葉県産おこめのラフランスムース	※大豆
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
20	はくさいのとうにゅうスープ	鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、しめじ、※①チキンブイヨン、米粉、※②豆乳、 コンソメ、サラダ油、コショウ、塩、パセリ	※①鶏肉、※②大豆
(木)	やさいコロッケ	※①野菜コロッケ、サラダ油、※②中濃ソース	※①小麦、大豆、※②りんご
	げんきサラダ	※①ハム、きゅうり、キャベツ、人参、とうもろこし、※②塩昆布、砂糖、塩、サラダ油、醤油、酢、 かつお節	※①豚肉、※②小麦、大豆

※「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。

アレルゲン特定原材料28品目とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、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、アーモンドです。

※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。



11月 卵・乳除去食 予定献立 (うら)

こんげつのもくひょう「かんしゃしてたべよう」

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
	🍴わしよくのひこんだて🍴		
	ごはん	米	
21	白井市産こまつなのっぺいじる	鶏肉、酒、里芋、大根、人参、こんにゃく、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩、醤油、みりん、かつおだし ※昆布だし	※-
(金)	さばのごまみそだれ	さば、酒、生姜、赤味噌、砂糖、みりん、醤油、白いりごま、でん粉	
	のりカツオなっとうあえ	ほうれんそう、もやし、人参、※納豆、長ねぎ、醤油、みりん、海苔、かつお節	※大豆
	きのこわふうスパゲティ	鶏肉、白ワイン、※①ベーコン、玉ねぎ、えのき、エリンギ、しめじ、しいたけ、塩、コショウ、小松菜 ※②スパゲッティ、醤油、サラダ油、コンソメ	※①豚肉、※②小麦
25	あじいそペフライ	※あじいそペフライ、サラダ油	※小麦、大豆
(火)	にんじんサラダ	ツナ、とうもろこし、人参、きゅうり、レモン果汁、酢、コショウ、醤油、砂糖、白すりごま、白いりごま	
	かぼちゃマフィン	※かぼちゃマフィン	※大豆
	ごはん	米	
26	とうふのちゅうかにか	サラダ油、生姜、※①豆板醤、豚肉、酒、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、白菜、砂糖、醤油 赤味噌、※②絹揚げ、※③中華スープの素、でん粉、ごま油	※①大豆、※②大豆、※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(水)	にくだんごあますあん	※肉団子甘酢あん	※鶏肉、大豆、小麦、ごま
	ちゅうかあえ	※かまぼこ、人参、きゅうり、もやし、わかめ、ごま油、醤油、砂糖、酢	※-
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
27	かぼちゃのとうにゅうスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、※①かぼちゃペースト、かぼちゃ、サラダ油、※②豆乳、コンソメ、塩 コショウ、パセリ	※①-、※②大豆
(木)	デミグラスとうふハンバーグ	※①豆腐ハンバーグ、※②デミグラスソース、ケチャップ、※③中濃ソース、砂糖、赤ワイン	※①大豆、鶏肉、豚肉、※②小麦、鶏肉、※③りんご
	ウインナーとキャベツのガーリックソテー	※ウインナー、キャベツ、人参、ブロッコリー、にんにく、サラダ油、塩、コショウ、醤油	※豚肉
	ワインゼリー	※ワインゼリー	※-
	★かみかみこんだて★		
	ごはん	米	
28	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、じゃが芋、小松菜、長ねぎ、かつおだし、赤味噌 白味噌、※②昆布だし	※①大豆、※②-
(金)	とりのからあげ	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、酒、醤油、でん粉、サラダ油	
	きりぼしだいこんとツナのごまサラダ	※ツナ、切干大根、きゅうり、人参、醤油、砂糖、サラダ油、酢、白いりごま、白すりごま	※-
	とうにゅうココアプリン	※とうにゅうココアプリン	※大豆

※「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。

アレルゲン特定原材料28品目とは、えび、かに、小麦、そば、卵、落花生、くるみ、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、アーモンドです。

※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

食と健康について

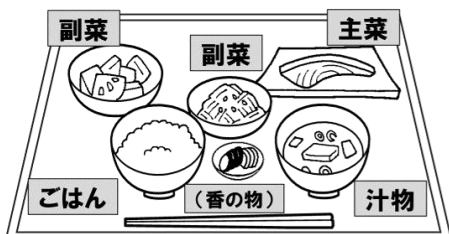
食文化～和食の日～

令和7年度 11月号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

「和食」には、日本人が昔から大切にしてきた自然を大切にする心や習わし、多くの知恵が詰まっています。2013年にはユネスコ無形文化遺産に、「和食・日本の伝統的な食文化」として登録されました。和食の良さを改めて振り返ってみましょう。



和食の特徴



● 多様で新鮮な食材

海、山、里と豊かな自然の恵みがもたらす多様な食材が 用いられています。

● 栄養バランスがよい

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。「うま味」の活用により動物性油脂の少ない食生活を実現しています。

● 自然の美しさや季節の移ろいを感じられる

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、器を変えたりして季節感を楽しみます。

● 行事との関わりが深い

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである食を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

先人の知恵 発酵食品

微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、地域特有の食品が多くあります。

【伝統的な発酵食品】

