平成28年11月アレルギー特定原材料一覧表

※厚生労働省より表示義務および奨励されている特定原材料を表記

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
1 火	中華スープ	●		●	●									●				●	●	●					●			
	豚キムチ	●					●	●										●		●								
	ナムル	●																●										●
	こんにゃくの金平	●																●										
	うずら卵のいり煮	●		●														●										
2 水	エビバーガー	●	△	●	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	●	△	△	△	●	△	△	△	△
	ビーフンのカレー炒め				●													●		●				●				
	カラフルピクルス																											
	揚げ大豆の甘辛	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
4 金	鶏肉の辛みそ炒め																	●	●								●	●
	あんかけシューマイ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	●	△	△	△	△
	レモンサラダ	●																●										
	ブロッコリーのおかか和え	●																●										
7 月	ホイコーロー	●																●		●								●
	えびチリソース	●	△	●	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	●	△	△	△	△
	小松菜のゴマ和え	●																●										●
	黄桃																					●						
8 火	タンドリーチキン				●													●	●									
	和風野菜スパゲティ	●																●										
	いり卵の花	●																●										
	さつまいものかりんとう	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
9 水	クリームシチュー	●			●													●	●	●								
	キャベツメンチカツ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	●	△	△	△	△
	フルーツポンチ																					●						
	コーンサラダ	●																●										
	ホウレン草とベーコンの炒め物	●																●		●								
10 木	白身魚のピリ辛揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	五色炒め	●																●		●								
	高野豆腐のゴマ和え	●		●														●										●
	ひじきの炒り煮	●																●										
11 金	豚肉の甘醤油がけ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	厚揚げの野菜あんかけ	●																●										
	大根ときゅうりの三杯酢	●																●										
	パイン																											
14 月	和風きのこハンバーグ	●																●	●	●								
	スティックポテト	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	チンゲン菜のからし酢	●																●										
	りんご																							●				
15 火	ビビンバ	●			●		●	●						●				●	●	●					●			●
	春雨の中華炒め	●																●										●
	白ゴマのみそ和え	●																●										●
	フィッシュビーンズ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
16 水	イタリアンスパゲティ	●																●		●								
	鶏肉のからあげ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	フラワーサラダ	●																●										●
	コーンバター	●			●													●										
17 木	ツナ玉丼	●		●														●										
	お好み揚げ	●	△	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草のゴマ和え	●																●										●
	わかめの酢の物	●																●										
18 金	鯨の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	じゃがいものカレー煮	●																●										
	紅葉サラダ			●		●																						
	小松菜のオイスター炒め				●																							
21 月	とり天	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	じゃがいものバター醤油煮	●			●													●	●									
	ポン酢和え	●																●										
	じゃこの金平	●																●										
22 火	鮭の南蛮漬け	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	れんこんの炊き合わせ	●		●														●										
	ひじきのソテー	●																●										
	ブロッコリーのゴマ酢	●																●										●
24 木	キーマカレー	●			●													●	●	●		●	●		●		●	
	イカリング野菜添え	●	△	●	●	△	△	△	△	●	△	△	△	●	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	●	△	△	△
	卵の炒めもの	●		●														●										●
	大根サラダ	●		●														●										●
	みかん																											
25 金	ユーリンチー	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ビーフンの炒めもの	●																●										●
	おぼろ豆腐	●																●										
	かぼちゃのおかかまぶし	●																●										
28 月	肉団子の甘酢あん(汁物)	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	●	△	△	△
	肉団子の甘酢あん(おかず)	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	マカロニソテー	●																●										
	茎わかめのサラダ	●		●														●							●			
	梅じゃこのふりかけ																											●
29 火	とんかつ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	●	△	△	△	△
	みそ大根	●																●										
	ポテトサラダ	●		●														●										
	ツナわかめそぼろ	●																●										●
30 水	チキンソテートマトソース	●			●													●	●									
	ジャーマンポテト																	●		●								
	野菜のレモン風味	●																●										
	ごぼうフライ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

～ 中学校給食摂取基準 ～

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単　位	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
基準値	820	30	25～30	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

・毎週水曜日のパンには小麦粉、乳が使用されています。
・特定原材料の含む食品を使用した際には●をつけています。
・中学校給食で使用している調理機器類等は、業者の生産ラインと同一です。
同一製造ラインで別製品を調理し、ときにアレルギー物質が揚げ油に溶出、もしくは混入する可能性があるため、揚げ油を使用した際には全ての特定原材料の項目に△をつけています。

今月の一口メモ…

11月に入ると、より一層秋の空気が感じられ、過ごしやすい天気の日が多くなります。また、朝晩にかけてずいぶん寒くなり、体調を崩しやすくなる気候でもあります。規則正しい生活を心がけて、栄養バランスのとれた食事をしましょう。普段よりもおいしく、栄養価も高くなっている旬の食材を食べ、秋の食材であるイモ類やきのこ類、ごぼうなどの根菜に多く含まれている食物繊維でおなかの調子も整えましょう。

～今月の行事食～

今月の献立には旬の食材（ごぼう、ブロッコリー、さつまいもなど）を多く使用しています。また、徐々に寒くなるということで、クリームシチューや中華スープなどの温かい汁物の回数が増えています。24日のキーマカレーも温かい汁物の容器で出され、スプーンでご飯の上にかけて食べてください。また、17日のツナ玉丼は具をご飯の上にのせましょう。

パンの日では、16日が変わりパンで、柿パンが登場します。2日はカットされたパンにえびカツ、チーズ、野菜、タルタルソースなどをはさんで、バーガーにして食べてください。

また、28日のメイン献立である「肉団子の甘酢あん」は汁物の容器に入った温かいあんを揚げた肉団子にかけましょう。11月の献立はこういった工夫された献立が多く登場するので、楽しみにしてください。

■自動払込の申請について

（給食を申込むだけで口座から引き落とされ、手数料もお得です！　ご活用ください！）

自動払込みを希望する方は、必要事項を記入した自動払込利用申込書をゆうちょ銀行に提出してください。

提出後、ゆうちょ銀行と委託業者で手続きが完了次第（最大60日程度）、学校から自動払込完了通知が届きます。

手続きが完了したら、払込取扱票の配布はありません。また、給食を申込まなかった月の給食費は口座から引き落とされません。

「自動払込利用申込書の書き方」は記入例がありますので、中学校にお問い合わせください。

なお、「自動払込利用申込書」はゆうちょ銀行、中学校にあります。

■給食費の自動払込日

給食月	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
自動払込日	10/13(木)	11/9(水)	12/7(水)	1/12(木)	2/9(木)

■お問い合わせ

申込み等について	中　学　校　へ
献立表又は アレルギー等について	和歌山市教育委員会学校教育部保健給食管理課 TEL 073－435－1137