



令和8年

11月 枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月		火		水		木		金	
2	①焼き魚(ほっけ)	NEW 11日:みそラーメン マグの中のラーメンのスープに、中華麺や煮卵、メンマ風たけのこを少しずつ入れて食べてみてください。 自分だけのオリジナルラーメンを作ってみよう♪		4	①鶏肉と白葱の黒酢煮	5	①アクアパッツァ	6	①豚肉の生姜焼き
②切干大根の煮物 ③春雨のピリ辛炒め ④生姜たまごスープ ■ご飯 ■牛乳				②揚げごぼうのごまだれ ③団子汁 ■ご飯 ■牛乳		②ラハノサラタ ③冬野菜のミネストローネ ■チーズ ■牛乳		②小松菜の煮びたし ③ごま豆乳鍋 ④味付けポン酢 ■ご飯 ■牛乳	
									
○エネルギー 804kcal ○たんぱく質 41.1g ○脂質 23.7%				○エネルギー 836kcal ○たんぱく質 32.3g ○脂質 24.3%		○エネルギー 804kcal ○たんぱく質 39.2g ○脂質 32.5%		○エネルギー 855kcal ○たんぱく質 37.3g ○脂質 28.8%	
9	①赤魚のバーベキューソース	10	①サラダチキンの冬サラダ(ごまドレッシング)	11	①中華麺	12	①けんちん揚げ	13	①マーボー大根
②揚げ里芋 ③スープ煮 ■ご飯 ■牛乳		②福神漬け ③米粉の冬野菜カレー ■ご飯 ■牛乳		②煮卵 ③メンマ風たけのこ ④みそラーメンのスープ ⑤味付けのり ■ご飯 ■牛乳		②人参シリシリ ③すまし汁 ■ご飯 ■牛乳		②春雨とキャベツのさっぱり炒め ③みかん ■ご飯 ■牛乳	
									
○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 31.3g ○脂質 25.8%		○エネルギー 818kcal ○たんぱく質 33.6g ○脂質 23.7%		○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 33.8g ○脂質 25.1%		○エネルギー 867kcal ○たんぱく質 30.8g ○脂質 32.7%		○エネルギー 786kcal ○たんぱく質 29.6g ○脂質 26.7%	
16	①春巻	17	①と・に・か・く ご飯が進む! 冬の旬がたくさん!プリのみそ煮	18	①肉団子のケチャップソース	19	①いかと厚揚げのチリソース	20	①鶏肉と厚揚げの香味煮
②きのこソテー ③タイピーエン ④ミルク(ココア) ■ご飯 ■牛乳		②金時豆 ③じゃがいももちのおつゆ ■ご飯 ■牛乳		②さつまいも蒸しパン ③ジュリエンスープ ■ご飯 ■牛乳		②コーンソテー ③キャベツと鶏団子のスープ ■アップルパン ■飲むヨーグルト		②きびなごのから揚げ ③野菜スープ ■ご飯 ■牛乳	
									
○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 25.5g ○脂質 27.8%		○エネルギー 780kcal ○たんぱく質 34.4g ○脂質 23.0%		○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 25.7g ○脂質 24.9%		○エネルギー 825kcal ○たんぱく質 35.0g ○脂質 18.8%		○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 41.6g ○脂質 24.8%	
★ 星マークの日は アレルギー対応食があります。 ランチボックスの色を変え、 食札を貼って提供します。 ※申込には、申請書と学校生活 管理指導表の提出が必要です。		24	①焼き魚(鮭) あんかけソース	25	①鶏から揚げとさつまいもの 塩バターだれ	26	①うずら卵入りハ宝菜	27	①揚げさばのみぞれ和え (じゃがいももち添え)
		②五目豆 ③じゃが芋のみそ汁 ④昆布の佃煮 ■ご飯 ■牛乳		②小松菜の炒め物 ③玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳		②れんこんひじきサラダ ③ミニゼリー(りんご・ぶどう) ④おこげ ■ご飯 ■牛乳		②白菜の炒め物 ③呉汁 ■ご飯 ■牛乳	
									
		○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 45.3g ○脂質 22.9%		○エネルギー 838kcal ○たんぱく質 32.2g ○脂質 24.7%		○エネルギー 815kcal ○たんぱく質 29.8g ○脂質 24.4%		○エネルギー 892kcal ○たんぱく質 35.8g ○脂質 29.6%	



星マークの日は
アレルギー対応食があります。

ランチボックスの色を変え、
食札を貼って提供します。
※申込には、申請書と学校生活
管理指導表の提出が必要です。

*枚方市の中学校給食のアレルギー対応について

★基本食・アレルゲンを含むおかずは色分けをして表記しています。

卵 ■ 乳 ■ えび ■ 小麦 ■

★アレルギー対応食・基本食で上記アレルゲンの使用がある場合は、代替献立を提供しています。

★基本食・アレルギー対応食共通

・上記以外の8大アレルゲンである、そば・落花生・かに・くるみの使用はありません。
・使用するしょうゆには、原材料に小麦・大豆が含まれていますが、これについては記載していません。

就学援助費の受給が

決定された皆様

翌年3月までの事前入金は
不要です。

予約注文は毎月必要ですの
で、忘れずに行ってください。

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

2 ①焼き魚(ほっけ) ②切干大根の煮物 ③春雨のピリ辛炒め ④生姜豆腐スープ ■ご飯 ■牛乳	5 ①アクアパッツァ ②ラハノサラタ ③冬野菜のミネストローネ ■ピラフ ■牛乳	11 ①グルテンフリー中華麺 ②煮豚 ③メンマ風たけのこ ④みそラーメンのスープ ⑤味付けのり ■ご飯 ■牛乳	16 ①おさかなナゲット ②きのこソテー ③タイピーエン ④ミルク(ココア) ■ご飯 ■牛乳	19 ①いかと厚揚げのチリソース ②コーンソテー ③キャベツと鶏団子のスープ ■五目炊き込みご飯 ■飲むヨーグルト
25 ①鶏から揚げとさつまいもの 甘辛しょうゆだれ ②小松菜の炒め物 ③玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳	26 ①うずら卵なしハ宝菜 ②れんこんひじきサラダ ③ミニゼリー(りんご・ぶどう) ④おこげ ■ご飯 ■牛乳	30 ①鶏肉とじゃがいもの バジルソース ②もやしの炒め物 ③ごろっと具たくさん!冬のぼかばか豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳		

アレルギー対応献立は、
赤字で示しています。

第7回枚方市学校給食コンテスト入賞作品

11月17日
と・に・か・く ご飯が進む!
冬の旬がたくさん!プリのみそ煮
(東香里中学校)

11月30日
ごろっと具たくさん!
冬のぼかばかクリームスープ
(長尾西中学校)

令和8年11月 使用食材一覧・アレルギー情報

2日(月) ご飯・牛乳 ①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②切干大根の煮物:さつまあげ、切干大根、人参、みりん、さとう、こいくち醤油、削り節 ③春雨の(ピリ)辛炒め:焼豚、人参、キャベツ、小松菜、緑豆春雨、さとう、こいくち醤油、豆板醤、ごま油 ④生姜たまごスープ:鶏肉もも、玉葱、人参、冷凍豆腐、卵、土生姜、白葱、塩、こしょう、こいくち醤油、澱粉、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉、ごま ④卵、鶏肉、大豆	4日(水) ご飯・牛乳 ①鶏肉と白葱の黒酢煮:鶏肉もも、一口厚揚げ、人参、板こんにゃく、白葱、土生姜、黒酢、米粉、料理酒、こいくち醤油、黒砂糖、さとう ②揚げこぼうのごまだれ:こぼう、澱粉、揚げ油、こいくち醤油、みりん、さとう、ごま ③団子汁:白玉団子、うす揚げ、大根、人参、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆 ②ごま ③さば、大豆	5日(木) チーズ・パン・牛乳 ①アクア・パッツァ:真鯛、塩、こしょう、玉葱、パセリ、にんにく、塩、こしょう、白ワイン、オリーブ油、澱粉 ②ラ・ノサラタ:キャベツ、人参、ホールコーン、塩、こしょう、米酢、さとう、オリーブ油 ③冬野菜のミネストローネ:ベーコン、カットウイナー、人参、玉葱、かぶ、カリフラワー、ダイストマト缶、トマトケチャップ、赤ワイン、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう、うすくち醤油 ▼アレルギー情報▼ ③鶏肉、豚肉 ■チーズ・パン:小麦、乳	6日(金) ご飯・牛乳 ①豚肉の生姜焼き:豚肉かた、ロース、玉葱、青葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油 ②小松菜の煮びたし:うす揚げ、キャベツ、小松菜、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③ごま豆乳鍋:鶏団子、白菜、人参、しいたけ、白葱、緑豆春雨、豆乳、みそ、とりからスープ、料理酒、ねりごま、こいくち醤油、塩、こしょう ④味付けがき酢:味付けがき酢 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②さば、大豆 ③鶏肉、大豆、ごま	
9日(月) ご飯・牛乳 ①赤魚のバーベキューソース:赤魚、塩、こしょう、料理酒、玉葱、にんにく、パセリ、ひまわり油、さとう、こいくち醤油、りんごピューレ、レモン果汁、澱粉 ②揚げ里芋:里芋、塩、澱粉、揚げ油 ③スープ煮:ベーコン、カットウイナー、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①りんご ③さば、豚肉	10日(火) ご飯・牛乳 ①サラダチキンの冬サラダ(ごまドレッシング):鶏肉むね、塩、さとう、料理酒、ブロッコリー、キャベツ、人参、ごまドレッシング ②福神漬け:福神漬 ③米粉の冬野菜カレー:牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆、ごま ②大豆 ③りんご、牛肉、鶏肉	11日(水) ご飯・牛乳 ①中華麺:中華麺、ひまわり油 ②煮卵:うずら卵、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒 ③メンマ風だけのこ:たけのこ、とりからスープ、料理酒、こいくち醤油、みりん、ごま油 ④みそラーメンのスープ:豚肉、緑豆もやし、人参、キャベツ、土生姜、にんにく、青葱、みそ、料理酒、さとう、こいくち醤油、とりからスープ ⑤味付けのり:味付けのり ▼アレルギー情報▼ ①小麦 ②卵 ③鶏肉、ごま ④鶏肉、豚肉、大豆	12日(木) ご飯・牛乳 ①けんちゃん揚げ:白和え用豆腐、ちくわ、こぼろ、人参、青葱、つきこんにゃく、ひじき、米粉、澱粉、さとう、こいくち醤油、塩、揚げ油 ②人参シリシリ:ツナフレーク、切干大根、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③すまし汁:人参、冷凍豆腐、かまぼこ(紅葉)、わかめ、湯葉、青葱、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③さば、大豆	13日(金) ご飯・牛乳 ①マーボー大根:豚ミンチ肉、大根、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、澱粉 ②春雨とキャベツのさっぱり炒め:ささみフレーク、人参、キャベツ、緑豆春雨、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、レモン果汁、オリーブ油 ③みかん:みかん ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ②鶏肉
16日(月) ご飯・牛乳 ①春巻:春巻、揚げ油 ②きのこソテー:ベーコン、しめじ、エリンギ、キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③タイビーエン:豚肉、人参、ちくわ、緑豆もやし、干椎茸、緑豆春雨、青葱、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ ④ミルメーク(ココア):ミルメーク(ココア) ▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉、大豆 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉 ④大豆	17日(火) ご飯・牛乳 ①と・に・か・く ご飯が進む!冬の旬がたくさん!プリのみそ煮:ぶり、塩、かぶ、大根、玉葱、白葱、土生姜、みそ、みりん、さとう、こいくち醤油、料理酒、澱粉 ②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油 ③じゃがいももちのおつゆ:人参、玉葱、糸かまぼこ、じゃがいももち、青葱、削り節、こいくち醤油、うすくち醤油、塩 ▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③さば	18日(水) ご飯・牛乳 ①肉団子のケチャップソース:肉だんご、玉葱、人参、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ②さつまいも蒸しパン:さつまいもペースト、豆乳、さとう、はちみつ、米粉、ベーキングパウダー、ひまわり油 ③ジュリエヌスープ:ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、うすくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ②大豆 ③鶏肉、豚肉	19日(木) アップル・パン・飲むヨーグルト ①いかと厚揚げのチリソース:いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、青葱、さとう、うすくち醤油、トマトケチャップ、豆板醤、澱粉、ひまわり油 ②コーンソテー:ホールコーン、むき枝豆、人参、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツと鶏団子のスープ:鶏団子、人参、玉葱、キャベツ、青葱、干椎茸、とりからスープ、豚骨スープ、こいくち醤油、塩、こしょう ▼アレルギー情報▼ ①いか、大豆 ②大豆 ③鶏肉、豚肉 ■アップル・パン:小麦、乳、りんご ■飲むヨーグルト:乳	20日(金) ご飯・牛乳 ①鶏肉と厚揚げの香味煮:鶏肉もも、一口厚揚げ、人参、白葱、にんにく、さとう、こいくち醤油、とりからスープ、ごま油 ②きびなごのから揚げ:きびなご、塩、こしょう、澱粉、揚げ油 ③野菜スープ:豚肉、人参、玉葱、キャベツ、豚骨スープ、とりからスープ、うすくち醤油、塩、こしょう ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆、ごま ③鶏肉、豚肉

<11月24日 和食の日>

平成25年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食でも一汁三菜の給食を提供します。



24日(火) ご飯・牛乳 ①焼き魚(鮭)あんかけソース:鮭、塩、こしょう、えのきたけ、玉葱、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②五目豆:鶏肉、大豆、人参、板こんにゃく、干椎茸、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③じゃが芋のみそ汁:うす揚げ、じゃがいも、玉葱、青葱、わかめ、みそ、削り節 ④昆布の佃煮:昆布の佃煮 ▼アレルギー情報▼ ①さけ ②鶏肉、大豆 ③さば、大豆	25日(水) ご飯・牛乳 ①鶏から揚げとさつまいもの塩バターだれ:鶏肉もも、塩、こしょう、料理酒、澱粉、揚げ油、さつまいも、こいくち醤油、さとう、バター、澱粉 ②小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①乳、鶏肉 ②豚肉 ③さば	26日(木) ご飯・牛乳 ①うずら卵入り八宝菜:豚肉、土生姜、人参、玉葱、うずら卵、白菜、干椎茸、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、澱粉、塩、こしょう、米酢、ひまわり油、とりからスープ ②れんこんひじきサラダ:ツナフレーク、れんこん、キャベツ、人参、ひじき、塩、こしょう、こいくち醤油、さとう、ひまわり油 ③ミニゼリー(りんご、ぶどう):ミニりんごゼリー、ミニぶどうゼリー ④おこげ:おこげ ▼アレルギー情報▼ ①卵、鶏肉、豚肉 ③りんご	27日(金) ご飯・牛乳 ①揚げそばのみぞれ和え(じゃがいももち添え):さば、土生姜、こいくち醤油、澱粉、揚げ油、じゃがいももち、大根、さとう、みりん、うすくち醤油、澱粉、削り節 ②白菜の炒め物:焼豚、人参、白菜、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③呉汁:うす揚げ、人参、板こんにゃく、じゃがいも、冷凍豆腐、青葱、大豆ペースト、みそ、うすくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ③さば、大豆
--	--	---	--

30日(月) ご飯・牛乳

①鶏肉とじゃがいものバジルソース:鶏肉もも、塩、こしょう、じゃがいも、ひまわり油、バジルペースト、にんにく、澱粉
②もやしの炒め物:焼豚、緑豆もやし、切干大根、人参、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、ひまわり油
③ごろと具だくさん!冬のぼろぼろクリームスープ:さつまいも、さつまいもペースト、白菜、人参、ほうれんそう、土生姜、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ、米粉

▼アレルギー情報▼
①鶏肉 ②豚肉 ③乳、鶏肉

11月分の予約について

★インターネット予約:10月1日(木)～10月20日(火)

★マークシート予約(学校へ提出):10月1日(木)～10月15日(木)

※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。

残高を確認の上、入金をお願いします。

入金の期限は、10月20日(火)です。

予約注文はこちらから!⇒



NEW

さつまいも蒸しパン(11月18日)

さつまいもと豆乳とはちみつを使った、優しい味です。調理場で手作りします。小麦粉ではなく米粉を使用して作るので、小麦アレルギーの人でも食べられます。



<アレルギー対応献立>

2日(月) ご飯・牛乳	5日(木) ピラフ・牛乳	11日(水) ご飯・牛乳	16日(月) ご飯・牛乳	19日(木) 五日炊き込みご飯・飲むヨーグルト
①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②切干大根の煮物:さつまあげ、切干大根、人参、みりん、さとう、こいくち醤油、削り節 ③春雨のピリ辛炒め:焼豚、人参、キャベツ、小松菜、緑豆春雨、さとう、こいくち醤油、豆板醤、ごま油 ④生姜豆腐スープ:鶏肉もも、玉葱、人参、冷凍豆腐、土生姜、白葱、塩、こしょう、こいくち醤油、澱粉、とりからスープ	①アクア・パッツァ:真鯛、塩、こしょう、玉葱、パセリ、にんにく、塩、こしょう、白ワイン、オリーブ油、澱粉 ②ラ・ノサラタ:キャベツ、人参、ホールコーン、塩、こしょう、米酢、さとう、オリーブ油 ③冬野菜のミネストローネ:ベーコン、カットウイナー、人参、玉葱、かぶ、カリフラワー、ダイストマト缶、トマトケチャップ、赤ワイン、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう、うすくち醤油 ■ピラフ:米、ベーコン、カットウイナー、人参、むき枝豆、とりからスープ、塩、こしょう、うすくち醤油、オリーブ油	①グルテンフリー中華麺:中華麺(グルテンフリー)、ひまわり油 ②煮豚:豚肉、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒 ③メンマ風だけのこ:たけのこ、とりからスープ、料理酒、こいくち醤油、みりん、ごま油 ④みそラーメンのスープ:豚肉、緑豆もやし、人参、キャベツ、土生姜、にんにく、青葱、みそ、料理酒、さとう、こいくち醤油、とりからスープ ⑤味付けのり:味付けのり	①おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ②きのこソテー:ベーコン、しめじ、エリンギ、キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③タイビーエン:豚肉、人参、ちくわ、緑豆もやし、干椎茸、緑豆春雨、青葱、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ ④ミルメーク(ココア):ミルメーク(ココア)	①いかと厚揚げのチリソース:いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、青葱、さとう、うすくち醤油、トマトケチャップ、豆板醤、澱粉、ひまわり油 ②コーンソテー:ホールコーン、むき枝豆、人参、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツと鶏団子のスープ:鶏団子、人参、玉葱、キャベツ、青葱、干椎茸、とりからスープ、豚骨スープ、こいくち醤油、塩、こしょう ■五日炊き込みご飯:米、トク、焼豚、たけのこ、人参、干椎茸、こいくち醤油、料理酒、とりからスープ、ひまわり油
▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉、ごま ④鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③鶏肉、豚肉 ■ピラフ:鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③鶏肉、ごま ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③鶏肉、豚肉 ④大豆	▼アレルギー情報▼ ①いか、大豆 ②大豆 ③鶏肉、豚肉 ■五日炊き込みご飯:鶏肉、豚肉 ■飲むヨーグルト:乳
25日(水) ご飯・牛乳	26日(木) ご飯・牛乳	30日(月) ご飯・牛乳	◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。 (しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。 ◆揚げ油はなたね油を使用しています。 ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。 ◆20日の「きびなご」には、魚卵が入っている場合があります。 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。 (ホームページからダウンロード可)。 配合割合一覧表	
①鶏から揚げとさつまいもの甘辛しょうゆだれ:鶏肉もも、塩、こしょう、料理酒、澱粉、揚げ油、さつまいも、さとう、みりん、料理酒、こいくち醤油、澱粉 ②小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①うずら卵なし八宝菜:豚肉、土生姜、人参、玉葱、かまぼこ、白菜、干椎茸、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、澱粉、塩、こしょう、米酢、ひまわり油、とりからスープ ②れんこんひじきサラダ:ツナフレーク、れんこん、キャベツ、人参、ひじき、塩、こしょう、こいくち醤油、さとう、ひまわり油 ③ミニゼリー(りんご、ぶどう):ミニりんごゼリー、ミニぶどうゼリー ④おこげ:おこげ	①鶏肉とじゃがいものバジルソース:鶏肉もも、塩、こしょう、じゃがいも、ひまわり油、バジルペースト、にんにく、澱粉 ②もやしの炒め物:焼豚、緑豆もやし、切干大根、人参、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③ごろと具だくさん!冬のぼろぼろ豆乳スープ:さつまいも、さつまいもペースト、白菜、人参、ほうれんそう、土生姜、豆乳、塩、こしょう、とりからスープ、米粉		
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②豚肉 ③さば	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉 ③りんご	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②豚肉 ③鶏肉、大豆		