

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
		小学校なし	
2026年11月2日(月)		献立名	黒パン ビーフン 牛乳 チーズとコーンのサラダ
食材料名		アレルゲン	備考
黒パン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ビーフン】			
120 ビーフン	25		
150 豚上細切り	32		
180 しょうが	0.5		
油	0.5		
キャベツ	50		
ながねぎ	15		
にんじん	10		
たけのこ水煮缶	10		
椎茸水煮(スライス)500g	5		
しょうゆ	7.8		
三温糖	2.2		
酢	2.2		
ごま油	0.5		
【チーズとコーンのサラダ】			
60 ダイスチーズ	10	乳	
70 ホールコーン缶	30		
きゅうり	10		
80 ロースハム短冊	10		
油	3		
酢	3		
三温糖	1		
塩	0.3		
こしょう	少々		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月4日(水)		献立名	ひじきごはん 牛乳 のっぺい汁 マヨスパゲッティサラダ
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ひじきごはん】			
50 乾燥)ひじき	3		
60 高野豆腐(細切り)	2		
にんじん	10		
70 油揚げ	5		
グリーンピース	2		
しょうゆ	4.5		
三温糖	2		
【のっぺい汁】			
豚上小間	20		
170 じゃがいも	30		
190 だいこん	30		
220 ちくわ	10	魚	※魚肉は、「タチウオ、はぜ、ひめじ、ぐち、えそ、すけそう だら等」を使用しています。
こんにゃく	10		
かつお厚削り	2	(かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
しょうゆ	3		
和風だし	0.25	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
かたくり粉	0.8		
【マヨスパゲッティサラダ】			
スパゲッティ	8		
油	0.8		
酢	0.5		
40 上白糖	0.3		
50 しお	0.08		
こしょう			
60 ロースハム短冊	10		
きゅうり	10		
にんじん	10		
マヨネーズ	7	卵	

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月5日(木)		献立名	カレーライス 牛乳 わかめサラダ
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【カレーライス】			
豚上小間	40		
カレー粉	0.1		
180 油	0.5		
200 にんにく	0.5		
	10		
230 たまねぎ	50		
	50		
	10	乳	
	7	乳	
	6		
	3.6	乳	
	2		
50 【わかめサラダ】			
	1		
60 冷凍プチ豆腐	15		
	10		
70 しょうゆ	2.8		
	2		
	0.8		
	0.6		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事		
2026年11月6日(金)		献立名	米粉ロールパン 牛乳 揚げじゃがいものケチャップ煮 フルーツヨーグルト	
食材料名		アレルゲン		備考
米粉ロールパン		乳		
牛乳		乳		
食材料名		一人分(g)	アレルゲン	備考
【揚げじゃがいものケチャップ煮】				
ステーキカットポテト		70		
揚げ油 ②				
豚上小間		20		
ポークウインナー40g		20		
油		0.6		
たまねぎ		60		
にんじん		20		
ケチャップ		18		
中濃ソース		4		
こしょう				
【フルーツヨーグルト】				
バナナ		30	バナナ	
みかん缶		30		
黄桃缶ダイス		30		
プレーンヨーグルト		50	乳	
上白糖		5		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月9日(月)		献立名	ぶどうパン クリームスパゲッティ 牛乳 大豆マヨサラダ
食材料名		アレルゲン	備考
ぶどうパン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【クリームスパゲッティ】			
200 ハーフスパゲッティ	16		
220 豚上小間	20		
ポークウインナー40g	10		
250 油	0.5		
キャベツ	40		
たまねぎ	30		
ほうれんそう	5		
小麦粉	4		
バター	4	乳	
脱脂粉乳(スキムミルク)	8	乳	
生クリーム	10	乳	
コンソメ	0.5	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
塩	0.2		
こしょう			
【大豆マヨサラダ】			
50 キャベツ	35		
60 きゅうり	10		
大豆水煮	10		
70 チキンささみ水煮	10		
マヨネーズ	8	卵	
ごまドレッシング	2	卵	
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月10日(火)		献立名	わかめごはん 牛乳 肉じゃが もやしと小松菜のごま和え
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん			
炊き込みわかめ			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【肉じゃが】			
140 豚上小間	50		
160 じゃがいも	70		
たまねぎ	50		
210 にんじん	20		
こんにゃく	20		
しょうが	1.2		
冷凍グリーンピース	3		
しょうゆ	7		
三温糖	4		
【もやしと小松菜のごま和え】			
40 もやし	35		
50 こまつな	20		
しょうゆ	2.5		
60 和風だし	0.05	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
白いりごま	2		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月12日(木)		献立名	名向小1年なし
		献立名	黒パン 牛乳 あじナゲット 野菜スープ ポテトカレー炒め
食材料名		アレルゲン	備考
黒パン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【あじのナゲット】			
小2個 あじのナゲット 20g	40	魚	魚肉すり身は、 「イトヨリ、キントキ、スケソウ、グ チ、ハタ他」
中3個 揚げ油 ③	60		
【野菜スープ】			
豚上小間	20		
200 キャベツ	50		
220 たまねぎ	30		
にんじん	10		
240 しょうゆ	3.3		
コンソメ	0.4	(乳)	学校給食における食物アレルギー対 応指針/文科省 P19 除去の必要 がないとされる調味料
塩	0.1		
こしょう			
【ポテトカレー炒め】			
40 じゃがいも	50		
50 たまねぎ	15		
ブロッコリー	10		
60 ウインナー40g	10		
カレー粉	0.1		
塩	0.2		
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
		岬陽小2年なし	
2026年11月13日(金)		献立名	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かきたま汁 金平ごぼう
食材料名		アレルゲン	備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【さばのみそ煮】			
さばのみそ煮	50	さば	
【かきたま汁】			
170 卵	30	卵	
190 長ねぎ	20		
にんじん	10		
220 カットワカメ	0.5		
かつお厚削り節	2	(かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
しょうゆ	4		
和風だし	0.3	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去する必要のない調味料に該当
塩	0.2		
かたくり粉	1		
【きんぴらごぼう】			
冷凍)千切りごぼう	30		
豚上細切り	15		
40 にんじん	10		
50 しらたき	10		
油	0.5		
60 しょうゆ	3.5		
三温糖	2.5		
白いりごま	2		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月16日(月)		献立名	ホットドック ジョア コンソメスープ キャベツソテー
食材料名	アレルゲン		備考
コッペパン(縦割り)	乳		
ジョア(ブルーベリー)	乳		

食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ウインナー】			
小 ウインナー40g	40		
中 ウインナー60g	60		
ケチャップ	2.5		
ウスターソース	1.2		
上白糖	0.2		
【コンソメスープ】			
180 鶏むね皮なし小間	15		
200 マカロニ	5		
白菜	50		
220 たまねぎ	30		
にんじん	10		
コンソメ	1.5	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
塩	0.1		
こしょう			
【キャベツソテー】			
40 キャベツ	50		
50 ホールコーン缶	10		
ベーコン短冊	10		
60 塩	0.2		
こしょう			

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月17日(火)		献立名	ドライカレー 牛乳 キャベツとコーンのさっぱりサラダ みかん
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		

食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【みかん】			
みかん Sサイズ	100		
【ドライカレー】			
豚上 ひき肉	50		
刻み大豆	10		
しょうが	0.5		
150 にんにく	0.5		
170 油	0.5		
220 たまねぎ	70		
にんじん	20		
小麦粉	6		
カレー粉	0.8		
ケチャップ	8.8		
しょうゆ	3		
ウスターソース	1.3		
コンソメ	0.3	魚醤パウダー	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
塩	0.1		
こしょう			
【キャベツとコーンのさっぱりサラダ】			
40 キャベツ	30		
50 ホールコーン缶	20		
ローズハム短冊	10		
60 油	3		
酢	3		
三温糖	1		
塩	0.25		
こしょう	0.01		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月18日(水)		献立名	ごはん 牛乳 揚げかじきと大根の煮物 キャベツの和風サラダ
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【揚げかじきと大根の煮物】			
めかじき角切り	70	めかじき	
しょうゆ	3.5		
みりん	2		
120 かたくり粉	5		
140 小麦粉	5		
揚げ油 ④(廃油)			
170 大根	90		
にんじん	15		
こんにゃく	20		
しょうゆ	5		
三温糖	2.5		
【キャベツの和風サラダ】			
40 キャベツ	40		
50 きゅうり	10		
にんじん	5		
60 ロースハム短冊	10		
白いりごま	1		
しょうゆ	2.8		
酢	1.7		
三温糖	0.7		
ごま油	0.4		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月19日(木)		献立名	ソフトフランスパン 牛乳 ポークシチュー フルーツミックス
食材料名		アレルゲン	備考
ソフトフランスパン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【ポークシチュー】			
170 豚上小間	40		
190 にんにく	0.5		
油	0.5		
210 にんじん	10		
じゃがいも	40		
たまねぎ	40		
小麦粉	6.5		
バター	6.5	乳	
ケチャップ	20		
中濃ソース	2.5		
コンソメ	0.2	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
こしょう			
【フルーツミックス】			
110 バナナ	40	バナナ	
120 みかん缶	30		
黄桃缶ダイス	30		
150 白寒天缶	30		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
		岬陽小5年なし、初声小2.3年なし、三崎小3年なし	
2026年11月20日(金)		献立名	黒パン きつねうどん 牛乳 五目煮豆
食材料名		アレルゲン	備考
黒パン		乳	
牛乳		乳	
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【きつねうどん】			
うどん	50		
190 豚上小間	30		
210 油揚げ	5		
240 になじん	20		
ながねぎ	15		
こまつな	5		
しょうゆ	4		
かつお厚削り	2	(かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
和風だし	0.2	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
【五目煮豆】			
大豆水煮	25		
40 になじん	5		
50 昆布(細切り)	1		
60 さつまあげ	5	魚	魚肉は「スケソウダラ、イトヨリダイ、タチウオ等」
しょうゆ	1.9		
三温糖	1.4		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月24日(火)		献立名	ごはん 牛乳 あんかけハンバーグ 豚汁
食材料名	アレルゲン		備考
ごはん(麦入り)			
牛乳	乳		

食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【あんかけハンバーグ】			
FMうす塩味国産鶏豚使用のハンバーグ	80		
30 たまねぎ	20		
にんじん	10		
えのきたけ	5		
しょうゆ	4		
三温糖	2		
和風だし	0.03	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料
かたくり粉	1.2		
【豚汁】			
豚上小間	20		
絹豆腐	20		
じゃがいも	30		
170 だいこん	30		
190 にんじん	10		
ながねぎ	10		
220 ごぼう	5		
こんにゃく	10		
赤みそ	4		
白みそ	4		
和風だし	0.3	(いわし、かつお)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去の必要がないとされる調味料

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月25日(水)		献立名	きなこ揚げパン 牛乳 ほうれん草ソテー みそワントンスープ
食材料名	アレルゲン		備考
牛乳	乳		

	食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
小 中	【きなこ揚げパン】			
	コッペパン(全体包装)	50	乳	
	コッペパン(全体包装)	70		
	あげ油 ①			
	上白糖	7.5		
	国産黄な粉	7.5		
	塩	0.04		
	【ほうれん草ソテー】			
	ほうれんそう	30		
40	ホールコーン缶	25		
50	ベーコン短冊	10		
	油	0.5		
	塩	0.15		
	こしょう			
60				
	【みそワントンスープ】			
	ウエーブワントン	8		
	豚上小間	20		
	にんにく	0.5		
	しょうが	0.5		
	ごま油	0.5		
	はくさい	40		
	もやし	10		
	にんじん	10		
210	ながねぎ	10		
	赤みそ	3.5		
	白みそ	3.5		
	中華スープ	0.5		
	三温糖	0.5		

学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	
学 校 行 事	

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
		岬陽小1年なし	
2026年11月27日(金)		献立名	ゆでめん 肉みそあん 牛乳 わかめの酢の物
食材料名		アレルゲン	備考
ゆで麺			
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【肉みそあん】			
豚上ひき肉	40		
刻み大豆	5		
にんにく	0.5		
160 しょうが	0.5		
190 ごま油	0.5		
長ねぎ	30		
220 にんじん	30		
にら	5		
しいたけ水煮(スライス)	5		
赤みそ	12		
しょうゆ	3.6		
三温糖	3.6		
豆板醤	0.4		
かたくり粉	3		
【わかめの酢の物】			
50 カットわかめ	1		
60 きゅうり	15		
にんじん	10		
70 しょうゆ	2.8		
酢	2		
三温糖	0.8		
ごま油	0.6		
白いりごま	1		

詳細な献立表 (三崎調理場)		学 校 行 事	
2026年11月30日(月)		献立名	ソフトフランスパン 牛乳 さつまいもシチュー ツナマヨサラダ
食材料名	アレルゲン		備考
ソフトフランスパン	乳		
牛乳	乳		
食材料名	一人分(g)	アレルゲン	備考
【さつまいもシチュー】			
鶏むね皮なし小間	20		
油	0.5		
170 さつまいも	50		
190 たまねぎ	40		
にんじん	10		
220 脱脂粉乳(スキムミルク)	10	乳	
生クリーム	10	乳	
小麦粉	6		
バター	6	乳	
コンソメ	0.4	(乳)	学校給食における食物アレルギー対応指針/文科省 P19 除去する必要のない調味料に該当
塩	0.2		
こしょう			
【ツナマヨサラダ】			
ツナ缶	10	まぐろ	
40 キャベツ	40		
50 きゅうり	10		
マヨネーズ	7	卵	
60 ごまドレッシング	1	卵	
こしょう			