

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

学校給食の 基準量	E=エネルギー 650 Kcal	P=タンパク質 21.1~32.5 g	F=脂質 14.4~21.7g
--------------	---------------------	------------------------	--------------------

表示義務(特定原材料)7品目		その他	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、そば		いか、たこ、貝類(あさり、かき、はたて等)、まぐろ、バナナ、キウイ、牛、豚(ぶた)	
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 配合表をもとに表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されない場合もあります。 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。			

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
3	月	牛乳 麦ごはん 大根の中華サラダ ジャージャンどうぶ、 れいとうパン	系かまぼこ あつあげ、ぶた肉、みそ	米、麦 春雨、さとう、ごま油 さとう、油、ごま油	だいこん、キャベツ、えだ豆 にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、たけのこ、木くらげ、にんにく パインアップル	
4	火	牛乳 麦ごはん 赤魚の洋風みそ焼き キャベツのおかか和え はんぺん汁	赤魚、みそ とり肉、糸けずり はんぺん(小麦)、わかめ	米、麦 卵なしマヨネーズ	パセリ キャベツ、にんじん、ブロッコリー だいこん、しいたけ、ねぎ	
5	水	牛乳 あげパン ほうれん草オムレツ パパイヤの和風サラダ ミネストローネ	脱脂粉乳(乳)、きな粉 卵 系かまぼこ ウインナー(豚)、とり肉、いんげん豆	小麦粉、油、さとう、アーモンド、黒糖 油、でん粉 ごま、ドレッシング じゃがいも、マカロニ(小麦)、オリーブ油	ほうれん草 パパイヤ、きゅうり、黄ピーマン にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト	豚エキス
6	木	牛乳 きびごはん とりのピリ辛焼き ひじき炒め とん汁	とり肉 ぶた肉、ひじき、チキアギ、大豆 ぶた肉、みそ	米、もちきび さとう、ごま油 油、さとう ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく にんじん、にら、こんにやく しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう	
7	金	牛乳 チキンジャンバラヤ マグロカツ キャベツとチキンのサラダ お米deブルーベリータルト	とり肉 まぐろ とり肉 豆乳	米、油 パン粉(小麦)、でん粉、さとう、油 ドレッシング 油、さとう、でん粉、米粉、コーンフラワー	にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、コーン、トマト、オレガノ キャベツ、赤たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー ブルーベリー、こんにやく	



10月8日(土)~10月16日(日) 秋休み



17	月	牛乳 麦ごはん 秋野菜のカレー ブロッコリーのごまサラダ りんご	とり肉、とりレバー 系かまぼこ	米、麦 じゃがいも、さつまいも、油、米粉、乳なしマーガリン ごま、ドレッシング(小麦)	たまねぎ、にんじん、しかく豆(うりずん豆)、れんこん、にんにく、トマト ブロッコリー、キャベツ、黄ピーマン りんご	
18	火	牛乳 麦ごはん ひじきしゅうまい 大根とわかめの中華サラダ マーボーなす	ぶた肉、大豆、ひじき、とり肉 わかめ、ちくわ ぶた肉、ぶたレバー、大豆、どうぶ、みそ	米、麦 でん粉、さとう、小麦粉 さとう、ごま油 油、さとう、ごま油、でん粉	キャベツ、たまねぎ、しょうが、しいたけ だいこん、きゅうり、シークアサー しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、なす、木くらげ	小麦
19	水	牛乳 きびごはん さんまのみぞれ煮 からし菜のささみおえ イナムドウチ	さんま とり肉 ぶた肉、うすあげ、カステラかまぼこ(卵)、みそ	米、もちきび さとう、でん粉 卵なしマヨネーズ、ドレッシング(小麦)	だいこん からし菜、もやし、コーン こんにやく、しいたけ	
20	木	牛乳 塩やきそば はるまき きりぼし大根のナムル こくとうビーンズ	ぶた肉、えび、セーイカ(いか) とり肉 大豆	ちゅうかめん(小麦)、油、ごま油 春雨、ラード(豚)、でん粉、油さとう、小麦粉 ごま、ドレッシング(小麦) 黒糖	にんにく、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、にら キャベツ、たまねぎ、にんじん きりぼし大根、赤ピーマン、きゅうり	豚エキス
21	金	牛乳 きのこごはん さごしのもみじ焼き チンゲンサイのごま和え	とり肉、うすあげ さごし(さわら)	米、油 さとう、卵なしマヨネーズ ごま、さとう	ごぼう、にんじん、まいたけ、しめじ、エリンギ、しいたけ、えだ豆 にんじん、たまねぎ、パセリ チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり	
24	月	牛乳 麦ごはん やき肉どん、麦ごはん やき肉どんの具 アーサと冬瓜のみそ汁	牛肉 アーサ、どうぶ、みそ	米、麦 さとう、油、ごま、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、長ねぎ、エリンギ とうがん、青ねぎ	小麦
25	火	牛乳 スパゲティジェノベーゼ キャベツメンチ コブサラダ	とり肉、チーズ(乳) とり肉、ぶた肉	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、乳なしマーガリン ラード(豚)、油、でん粉、コーンフラワー、パン粉(小麦)、さとう、小麦粉 じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、パジル、にんにく キャベツ ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン	乳 豚エキス
26	水	牛乳 きびごはん マスのつけやき ちくぜんに かき	マス とり肉	米、もちきび さとう さといも、油、さとう	しょうが にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、れんこん、いんげん、しいたけ かき	
27	木	牛乳 ゆかりごはん とり肉のさらさ揚げ 小松菜のおひたし つみれ汁	とり肉 うすあげ いわしつみれ、わかめ	米、さとう でん粉、小麦粉、油 さとう	しそ しょうが こまつな、はくさい、にんじん だいこん、にんじん、長ねぎ、しょうが	
28	金	牛乳 ピタパン てりやきチキンパティ キャベツサラダ 魔女(まじよ)のスープ グレープシャーベット	脱脂粉乳(乳) とり肉 とり肉、白花生、白いんげん豆、豆乳	油、さとう、小麦粉 油、さとう、でん粉、パン粉(小麦)、コーンフラワー ドレッシング 紅芋、じゃがいも、油、乳なしマーガリン、米粉 さとう	りんご、たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、アスパラガス たまねぎ、レモン ぶどう	