

1. 予定(アレルギー詳細)献立表には、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

- 印は食物アレルギー対応児童生徒へ調理場より提供があります。()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
- 加工商品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しているものもあります。
- アーモンドもずく、カエリやチリメンなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび、かに、貝」が混入することがあります。
- アーモンドを製造している工場では、「くるみ、大豆、カシューナッツ」も生産しています。
- あさりには「かに」が共生しています。
- 天候や食材、その他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。
(※特に、くだものや葉野菜は天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください)

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (腸や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
1日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	シブインブシー (冬瓜の煮物)	豚足、厚揚げ(大豆) ちくわ、昆布		こんにゃく、冬瓜、人参 小松菜、しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん、酒 花かつお	
	きびなごのから揚げ	きびなご	大豆油、小麦粉 でん粉		塩、こしょう	
	鶏肉みそ	鶏肉	砂糖、ごま、こめ油	しょうが	みそ(大豆)、みりん しょうゆ(大豆、小麦)	
2日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	タコライス(タコスミート)	牛肉、豚肉、大豆	こめ油	にんにく、玉ねぎ ピーマン、にんにく	ワイン、ケチャップ トマトソース(大豆) チリミックス(小麦、 乳、豚肉)、チリソース ウスターソース(りんご、 大豆)、チリパウダー	
	〃 (ポイルキャベツ)			キャベツ		
	〃 (チーズ)	チーズ(乳)				
	もずくスープ	もずく、鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 白かまぼこ(大豆)	でん粉	にんにく、長ねぎ	塩、こしょう、酒 花かつお、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦)	
くだもの(ぶどう)			ぶどう			
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	中華めん(個装)		ラーメン(小麦、大豆)			
	しょうゆラーメン(汁)	豚肉	ごま油	キャベツ、にんにく もやし、長ねぎ たけのこ、きくらげ コーン、しょうが にんにく	しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カキ エキス)、塩、花かつお 豚骨、鶏がら、酒	
	●中華あえ(イカ)	いか、わかめ	砂糖、ごま、ごま油	大根、にんにく、きゅうり	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)	
	肉団子のもち米蒸し	豚肉、鶏肉、たまご	もち米、でん粉	玉ねぎ、にんにく、にら にんにく、しょうが	塩、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	みそ(大豆) 花かつお	
	アムケーホ (豚肉と野菜の炒め煮)	豚肉、白かまぼこ(大豆) うす揚げ(大豆)	こめ油	こんにゃく、冬瓜、にんにく からし菜、しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん、酒 花かつお	
	ひじきのつくだ煮(しそ味)	ひじき、糸けずり チリメン(えび、かに、貝)	砂糖、水あめ	ゆかり	みりん しょうゆ(大豆、小麦)	
	くだもの(なし)			なし		

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (腸や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	秋の祭りごはん	鶏肉	米、くり さつま芋、こめ油		ごぼう、にんにく、しめじ しいたけ	塩、花かつお 酒、みりん しょうゆ(大豆、小麦)
	すまし汁	ちくわ、豆腐(大豆)			大根、にんにく、ねぎ	花かつお、塩 しょうゆ(大豆、小麦)
	青菜のいそあえ	きざみのり			小松菜、ほうれん草 はくさい、もやし	しょうゆ(大豆、小麦)
8日 (木)	魚のもみじ焼き	ホキ			にんにく 赤ピーマン、黄ピーマン	ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、 植物油)、塩、こしょう
	牛乳	牛乳				
	麦ご飯	大豆	米、押麦、キヌア ごま、玄米			
	キーマカレー	牛肉、豚肉 豚レバー、大豆	じゃがいも、こめ油 小麦粉、バター(乳)		にんにく、玉ねぎ にんにく ピーマン、赤ピーマン セロリ、かぼちゃ、りんご	ワイン、塩、ケチャップ カレールー(小麦、大 豆、鶏肉、牛肉) ウスターソース(りんご、 大豆)、豚骨 鶏がら、チャツネ(りんご)
ゆでたまご	卵					
ピクルスあえ		ごま、砂糖		ピクルス、大根、にんにく	酢(小麦)、塩	
フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)				バイン、もも、みかん アロエ	
8日 (金)	* 祝休み *					
12日 (月)	* 体育の日 *					
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	あげパン	きな粉、脱脂粉乳(乳)			コッペパン(小麦、乳、 大豆)、大豆油 アーモンド(くるみ・大 豆・カシューナッツ) はったい粉(麦) 黒糖、砂糖	
	ブロッコリーのトマト煮	牛肉、脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)、こめ油	にんにく、ブロッコリー マッシュルーム、玉ねぎ にんにく、トマト	ワイン、ケチャップ、塩 こしょう、ウスターソ ース(りんご、大豆) 鶏がら、豚骨	
キャベツとコーンのサラダ	ささみ(鶏肉)	オリーブ油、砂糖	キャベツ、コーン、きゅうり にんにく、シークワサー	酢(小麦)、塩		
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	冬瓜のみそ汁	鶏肉、うす揚げ(大豆)		冬瓜、人参、ねぎ、しめじ	みそ(大豆) 花かつお	
	マーミナーチャンプルー (もやし炒め)	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ)	ふ(小麦)、こめ油		もやし、キャベツ、にら にんにく	しょうゆ(大豆、小麦)、 塩
さんまの梅酒煮	さんま、こんぶ	砂糖		梅酒、酢(小麦) みりん しょうゆ(大豆、小麦)		
15日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	青菜のふりかけ	チリメン(えび、かに、 貝)、糸けずり	砂糖		高菜(小麦、大豆) ザーサイ(大豆)	
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、こめ油 砂糖		玉ねぎ、にんにく、長ねぎ 糸こんにゃく、いんげん しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦)、 塩、みりん、酒 花かつお
手作りアーサ煎焼き	たまご、ツナ(まぐろ) あおさ(えび、かに、貝)			にんにく	しょうゆ(大豆、小麦) マヨネーズ(卵)	
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	中華おこわ	焼豚(豚、乳)、たまご、小 麦、大豆)	米、もち米、ごま油		たけのこ、にんにく しいたけ、グリーンピース	塩、花かつお 酒 しょうゆ(大豆、小麦)
	春雨スープ	絹ごし豆腐(大豆)、かに	春雨		白菜、にんにく、ねぎ	花かつお、塩 しょうゆ(大豆、小麦)
	●キムチあえ(チリメン)	チリメン(えび、かに、 貝)、糸けずり			白菜ゆずキムチ(大豆、 カニ、魚介類)、パパイヤ きゅうり、にんにく	キムチの素(りんご、イ カ、大豆)、塩
アーモンド	学給アーモンド(※本品製造工場では、落花生・乳・小麦・えび・大豆・いか・くるみ・カシューナッツ・ ごまを含む商品を生産しています)					



曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
19日 (月)	牛乳 赤飯	牛乳 あずき	米、黒米			カジマヤー 献立 (97歳祝)
	イナムドウチ	豚肉、黄色かまぼこ		こんにやく、しいたけ 大根、ねぎ	みそ(大豆)、豚骨 花かつお	
	千切りイリチー	こんにぶ、ちきあげ、豚肉 うす揚げ(大豆)	こめ油	切干大根、こんにやく	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん、酒 花かつお	
	魚のてんぷら くだもの(みかん)	ホキ、たまご、あおのり	小麦粉、大豆油	みかん	塩	
20日 (火)	煮込みうどん	豚肉、なんと(大豆) うす揚げ(大豆)	うどん(小麦)、こめ油	にんじん、小松菜 長ねぎ、しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦)、 塩、みりん、酒 花かつお	カジマヤー 献立 (97歳祝)
	コロッケ		焼き栗コロッケ(小麦、 大豆)、大豆油			
	●かみかみサラダ(イカ)	さきいか(イカ、乳) (※本製品の原料は、えび・かにが混ざる漁法で 採取しています)	アーモンド(くるみ、大豆、 カシューナッツ) ごま、砂糖	ごぼう、きゅうり にんじん、コーン	しょうゆ(大豆、小麦) ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぶん、砂糖、 植物油) 酢(小麦)、こしょう、塩	
21日 (水)	牛乳 あみパン	牛乳	あみパン (小麦、乳、大豆)			社会見学 (欠食:1~ 5年) 6年生 お楽しみ 給食
	野菜スープ	ウインナー(豚)		セロリ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、パセリ、トマト	トマトソース(大豆) 塩、こしょう 豚骨、鶏がら	
	ミートローフ	たまご、牛肉、豚肉 牛乳	砂糖	玉ねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、にんにく マッシュルーム	ナツメグ、ケチャップ ワイン、塩、こしょう ウスターソース(りんご、 大豆)	
	ポテトサラダ	ベーコン(豚、大豆)	じゃがいも、砂糖	あお豆(大豆)、きゅうり コーン、にんじん ブロッコリー、トマト	ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぶん、砂糖、 植物油)、マスタード 塩、こしょう	
	フルーツ盛り合わせ			パイナップル、りんご、オレンジ ぶどう、かき、なし		
22日 (木)	牛乳 クファージュシー (沖縄風炊き込みご飯)	牛乳	豚肉、うす揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)	米、こめ油	人参、よもぎ、しいたけ	カジマヤー 献立 (97歳祝)
	さつま汁	鶏肉、豆腐(大豆)	さつま芋	大根、にんじん、長ねぎ	みそ(大豆)、花かつお	
	サバのゆずみそソース くだもの(なし)	さば	砂糖	ゆず なし	みそ(大豆)、みりん	
23日 (金)	牛乳 きびご飯	牛乳	米、もちきび			十三夜 献立
	筑前煮	鶏肉、ちくわ	砂糖	こんにやく、大根 にんじん、ごぼう 綱さや、しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん、酒 花かつお	
	きゅうりの甘酢漬け		砂糖	きゅうり	酢(小麦)	
小倉白玉	あずき	もち米、でん粉 黒糖、砂糖				
28日 (月)	牛乳 カレーピラフ	牛乳	ウインナー(豚) レンズ豆、ひよこ豆	米、こめ油、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム 赤ピーマン、いんげん	ワイン、塩、こしょう カレー粉 しょうゆ(大豆、小麦)
	豆乳スープ	鶏肉、豆乳(大豆)	じゃがいも オートミール(コンタミ: 小麦、そば、乳)	玉ねぎ、キャベツ しめじ、パセリ、にんじん	塩、こしょう 鶏がら、豚骨	
	魚のサクサク焼き	さけ、チーズ(乳)	クルトン (小麦、乳、大豆)	パセリ	ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぶん、砂糖、 植物油)	
27日 (火)	牛乳 麦ご飯	牛乳	米、麦			カジマヤー 献立 (97歳祝)
	ピビンバ	牛肉、たまご	こめ油、ごま、砂糖 ごま油	にんにく、にんじん たけのこ、小松菜 もやし、きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、塩、豆板醤 みそ(大豆)、酒	
	ワンタンスープ		冷凍ワンタン(小麦、大豆、 豚、ごま) ごま油	白菜、にんじん しいたけ、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦) 花かつお、鶏がら 豚骨	
くだもの(柿)			かき			

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
28日 (水)	牛乳 煮ご飯	牛乳	米、麦			カジマヤー 献立 (97歳祝)
	冬瓜のそぼろ煮	豚肉、厚揚げ(大豆)	こめ油、でん粉		しょうゆ、冬瓜、にんじん 玉ねぎ、小松菜、しめじ しいたけ	
	大豆かりんとう	大豆 カエリ(いわしの稚魚:エ ビ・カニ)	大豆油、ごま、でん粉 アーモンド(くるみ・大豆・ カシューナッツ) 水あめ、砂糖 はちみつ、黒糖		しょうゆ(大豆、小麦)	
	手作りみかんゼリー	アガー(寒天)	砂糖	みかん		
29日 (木)	牛乳 ゆかりごはん	牛乳	米、麦		ゆかり	カジマヤー 献立 (97歳祝)
	赤だし汁	あさり(かに)、わかめ 絹ごし豆腐(大豆)			三つ葉 みそ(大豆)、酒 花かつお	
	五目きんぴら	豚肉、ちきあげ(大豆)	こめ油、砂糖 ごま油、ごま		こんにやく、たけのこ ごぼう、人参 七味唐辛子(ごま)	
	あげだし豆腐	豆腐(大豆)	でん粉、大豆油		大根、しょうが、ねぎ みりん、花かつお	
30日 (金)	牛乳	牛乳				ハロウィン 献立
	きのこスパゲティ	鶏肉	スパゲティ(小麦) オリーブ油		にんにく、玉ねぎ、しめじ にんじん、エリンギ ピーマン、赤ピーマン マッシュルーム	
	ミートボールのケチャップ炒め	ミートボール(小麦、牛 肉、豚肉、鶏肉、大豆)	でん粉、砂糖		玉ねぎ、揚げなす(大豆) 黄ピーマン、トマト 赤ピーマン、ピーマン	
	手作りかぼちゃケーキ	たまご、牛乳 チーズ(乳)	バター(乳)、小麦粉 砂糖		かぼちゃ ベーキングパウダー ココア	

10月給食だより

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう♪

「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらのつたサ
ンマなど、この時期ならではの味わいですね。気候も良く、おいし
い食材がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」
に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

主食のご飯を中心に、
主菜(魚介類や大豆製品)
と副菜(野菜・肉も盛)、
そして牛乳・乳製品や果
物を適度に摂った、バラ
ンスのとれた食卓です。

ご飯は、朝・洋・中
問わず相性の
良いお友がたくさん
あります!