



1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。
食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
順次対応させていただきます。

特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド 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 バナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
()内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー麺類を含む)・汁物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

- 3. 加工食品は、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場合もあります。
- 4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。
- 5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、「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」が混入することがあります。
- 6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
- 7. 天候や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。
- 8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。
- 9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。
※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

あとひと口食べよう!

10月は「食品ロス削減月間」です

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
3日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	かやくごはん	ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、三温糖、大豆油	こんにゃく、しいたけ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、酒、塩、かつお節
	しおこんぶあ 塩昆布和え	塩こんぶ(小麦、大豆)	三温糖	白菜、小松菜、にんじん、大根	しょうゆ、酢(小麦)
	さかなきいきょうや 魚の西京焼き	さば、甘口みそ(大豆)	三温糖		みりん、酒、おろししょうが
4日 (火) カジマ ヤー献 立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	に 煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)、結び昆布、ポール天	三温糖、大豆油、ごま油	大根、にんじん、こんにゃく、いんげん	かつお節、しょうゆ、みりん、酒、塩
	マーミナーウサチー	しらす干し、糸けずり	三温糖	もやし、小松菜、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、特濃酢(小麦)、塩
	みかん			青切りみかん	
5日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉)、だいず	ABCマカロニ(小麦)、さつまいも、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、にんにく、トマト	トマトペースト、塩、こしょう、豚骨
	やさいソテー	ハム(豚肉、大豆)	大豆油	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、もやし、しめじ	塩、しょうゆ、おろしにんにく
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆)	三温糖、でんぷん		赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ

日	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料	
6日 (木)	牛乳	牛乳				
	キムタクチャーハン	豚肉	米、麦、大豆油	白菜キムチ(大豆)、たくあん漬(小麦、大豆)、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	おろしにんにく、塩、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)	
	ハンウースー	ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢、塩	
安慶田 中3年 欠食	シューマイ	豚肉、鶏肉、みそ(大豆)、大豆粉	パン粉(小麦)、でんぷん加工品、砂糖、粉あめ、豚脂、小麦粉、水あめ	たまねぎ、ソテーオニオン	しょうがペースト、しょうゆ、みりん、塩、酵母エキスパウダー	
	11日 (火)	牛乳	牛乳			
二期 元気に スタート 献立☆	むぎ 麦ごはん		米、麦			
	ポークカレー	豚肉、白花豆 白いんげん豆	大豆油、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	リンゴピューレー、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、マドラスカレー(小麦、大豆、りんご)、ケチャップ、ウスターソース、豚骨	
	だいこん あまぎつ 大根の甘酢漬		三温糖	大根、千切り大根漬、にんじん、きゅうり	塩、特濃酢	
	ゆでたまご	卵				
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン		なかよしパン(小麦、乳、大豆)			
	ジュリエンスープ	ベーコン(豚肉)	じゃがいも、大豆油	キャベツ、にんじん、セロリ	しょうゆ、塩、こしょう、豚骨	
	さつまいもサラダ	ハム(豚肉、大豆)	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	にんじん、きゅうり、あお豆(大豆)	酢、塩、こしょう、カレー粉	
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉、植物性たんぱく(大豆)	大豆油、豚脂、パン粉(小麦)、でんぷん(大豆)、小麦粉、還元水あめ、砂糖、植物油脂	かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ、発酵調味料、ウスターソース	
レーズンクリーム	ホエイパウダー(乳)、脱脂粉乳、全粉乳(乳)、大豆	植物油脂、加工油脂、タピオカでんぷん、とうもろこしでんぷん、砂糖、粉末水あめ、コーンスターチ	レーズン	塩		
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	おきなわ 沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦、大豆)			
	10/17 沖縄そ ばの日 献立	おきなわ 沖縄そば(スープ)	豚肉、かまぼこ	大豆油	ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	とうふ 豆腐チャンプルー	ツナ、沖縄豆腐(大豆)	大豆油	キャベツ、にんじん、小松菜、もやし	塩、しょうゆ	
かき 柿			かき			
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	いろど ●彩りえびピラフ(えび)	えび、鶏肉、ウインナー(豚肉)	米、麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、コーン、マッシュルーム	おろしにんにく、白ワイン、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	山内中 欠食	ちくわのサラダ	ちくわ(大豆)	三温糖	きゅうり、キャベツ、ゴーヤー、にんじん	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、酢、塩
	チキンの塩麴焼き	鶏肉	オリーブ油		塩麴	
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん ちゅうか 冬瓜の中華スープ	鶏肉	ごま油	冬瓜、きくらげ、しいたけ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨	
	もったい ないばあ さんのい ただきま す	ほいこーろー 回鍋肉	豚肉、赤みそ(大豆)	三温糖、大豆油、ごま油	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	おろししょうが、おろしにんにく、酒、みりん、しょうゆ、豆板醤
	りんご			りんご		

日	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	あき 秋なすのミートスパゲティ	牛肉、豚肉、豚レバー	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖	なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークブイオン(鶏肉、豚肉)
	ツナコーンサラダ	ツナ	三温糖、オリーブ油	コーン、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ、こしょう
	やぐり 焼き栗コロッケ		大豆油、じゃがいも、くり、さつまいも、植物油脂、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、でんぷん、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖		塩
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	食育の日献立 イナムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)、甘口みそ(大豆)	大豆油	大根、こんにゃく、しいたけ、ねぎ	かつお節、豚骨、酒
	クービリチー	昆布、豚肉	三温糖、大豆油	にんじん、こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒
	や 焼きさばボン酢かけ	さば	三温糖	シークァーサー果汁	しょうゆ、酢
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼだいこん 麻婆大根	沖縄豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、でん粉、大豆油	大根、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆)、しょうゆ
	だいず ●大豆とカエリ の密がらめ(ごま)	大豆、カエリ	ごま、三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
21日 (金)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、塩、かつお節、豚骨
	安慶田 中欠食 ウサチ	ツナ	三温糖	きゅうり、にんじん、もやし	酢、しょうゆ、塩
	琉球料理の日 たかない 高菜入り卵焼き	卵	でんぷん、砂糖、なたね油	高菜	だし汁(かつおエキス、煮干しだし)、しょうゆ(小麦、大豆)、塩、みりん、唐辛子
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごもく 五目ごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	米、麦、大豆油	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	はくさい 白菜のゆず和え	鶏ささみ(鶏肉)	三温糖	白菜、大根、小松菜、にんじん、ゆず	しょうゆ、酢
	山内小 山内小 安慶田 小5年 欠食 あんかけ豆腐	厚揚げ(大豆)	三温糖、でん粉	長ねぎ	おろししょうが、しょうゆ、塩、かつお節
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さんらん一たん ●酸辣湯(卵)	ハム(豚肉、大豆)、絹ごし豆腐(大豆)、卵	春雨、ごま油、でん粉	たけのこ、きくらげ、長ねぎ、生姜	チキンブイオン(鶏肉)、豆板醤、酒、しょうゆ、酢、塩、こしょう
	やさいきんぴら	豚肉	大豆油、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、生姜、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、塩
はるまき 春巻	粒状植物性たん白(大豆)、鶏肉、グルテン(小麦)	大豆油、植物油脂(ごま、大豆)、小麦粉、ショートニング(大豆)、はるさめ、砂糖、粉あめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ	しょうゆ、塩、酵母エキス	

日	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	しまやさい 島野菜とあさりの トマトスープ	あさり、ベーコン (豚肉)、だいず	じゃがいも、大豆油	冬瓜、パパイア、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
	やさい 野菜のアーモンド和え		アーモンド、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、塩
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード、三温糖		白ワイン、しょうゆ、こしょう
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	とり 鶏ごぼうおこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、三温糖、大豆油	ごぼう、にんじん、しいたけ、あお豆 (大豆)、生姜	しょうゆ、酒、みりん、かつお節、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)
	やさい 野菜のおかか和え	糸けすり	三温糖	小松菜、にんじん、きゅうり、もやし、コーン	しょうゆ、特濃酢、塩
室川小 6年 欠食	こ こいわしのからあげ	こいわしスプラット (子持ち)	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう
	28日 (金)	牛乳	牛乳		
室川小 6年 欠食	ごはん		米		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	さといも	大根、にんじん、こんにゃく、長ねぎ	しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布
	きのこ豚丼	豚肉	三温糖、大豆油	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、塩、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	くるま麩ナゲット	鶏肉、麩 (小麦)、大豆	なたね油		米発酵調味料、しょうゆ、塩、おろしにんにく、こしょう
31日 (月)	牛乳	牛乳			
	●きのこチーズ リゾット (乳)	鶏肉、ベーコン (豚肉)、生クリーム (乳)、粉チーズ (乳)	米、麦、オリーブ油、大豆油	たまねぎ、しめじ、コーン、クリームコーン、マッシュルーム	豚骨、おろしにんにく、白ワイン、塩、パセリ
	中の町 幼 中の町 小 欠食	おばげかぼちゃハンバーグ	鶏肉、植物性たん白、大豆、豚肉	豚脂、砂糖、ぶどう糖、加工でんぷん	たまねぎ、かぼちゃ
中 の 町 小 欠食	紅いもサラダ		紅いも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ (大豆)	にんじん、きゅうり、あお豆 (大豆)	塩、こしょう
	パンプキンババロア	豆乳 (大豆)、大豆粉	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、植物油脂、水あめ	かぼちゃペースト	塩

◎10月の絵本献立のご紹介☆ 「もったいないばあさんのいただきます」



「もったいないばあさん」シリーズの絵本は、面白いですね。

みなさんの近くにも もったいないばあさんは いますか～？ (^ ^)

食べ物を大切にする 気持ち に 気づける絵本です♡

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

みなさんが できることは なにが あるかな？ 家族で考えてみよう！

どくしょ
読書の秋です～□



秋の味覚
旬の食材

