

10月 給食便り

秋の訪れが目に見えてわかるようになってきました。

子どもたちの好きなメニューを食べて、
元氣いっぱい運動会を楽しめますように



＜献立表＞

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
星 食	■ごはん 米 ■とり肉のゆず風味焼き とり肉 りょうり酒 しお さとう 漬口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■いんげんのごまドレサラダ さやいんげん にんじん キャブ 漬口しょうゆ さとう 白こま ねりごま ■あおりんごゼリー かブゼリーの素（青りんご） ■焼とうふのみぞ汁 焼とうふ まいたけ みずな 混合削りぶし みぞ	■鯖チャーハン 米 ミックスベジタブル ■サケフレック 鶏がらスープ 濃口しょうゆ みりん風 しお キャノーラ油 こしょう ■ミートボール ★ミートボール ■ソース ケチャップ ウスターソース さとう ■添え ブロッコリー 漬口しょうゆ さとう ■マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり マージリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★パイヨン ■たまねぎのみぞ汁 たまねぎ ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みぞ	■ごはん 米 ■ぶた肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン キャノーラ油 だしパック さとう 漬口しょうゆ ■切干だいごんの中巻和え 切干だいごん ほうれんそう コン 漬口しょうゆ 穀物酢 さとう 鶏がらスープ ごま油 ■ぶどうゼリー かブゼリーの素（ぶどう） ■はくさいのみぞ汁 はくさい かぼちゃ ごぼう 混合削りぶし みぞ	■＊運動会がんばろうメニュー＊ ■ごはん 米 ■白身魚のからあげ ホキ しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かくり粉 キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ★ボークウインナー マージリン ★パイヨン しお こしょう ハセリ田 ■おくらのお布和え おくら 舞ハブリカ 塩こぶ さとう 漬口しょうゆ ■ちやいのみぞ汁 もやし にんじん なめこ 青ねぎ 混合削りぶし みぞ	■ハヤシライス 米 ぶたにく きゅうにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マージリン ■ハヤシ田 ★パイヨン ■こまつなのおえ物 こまつな 赤ハブリカ えのき さとう 漬口しょうゆ ストロベリー かブゼリーの素（いちご） かんてん さとう
	アレルギー対応	こま）白こま・ねりごまは入れない 大豆）焼とうふは入れない きのこ）まいたけは入れない	魚類）サケフレックは入れない 小麦）はるさめに変更 きゅうり）きゅうりは入れない 魚類）さつまあげは入れない	かぼちゃ）かぼちゃは入れない	魚類）とり肉に変更 きのこ）なめこは入れない
3 時	■カレーまん こめ粉 さとう ベーキングパウダー どうにゅう キャノーラ油 絞りのき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ★パイヨン さとう ★丸粉 ソウ・カレーwolf 大豆）水に変更	■焼きビーフン ★ちくわ ビーフン たまねぎ にんじん きぬさや しお 濃口しょうゆ キャノーラ油	■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ どうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 	■焼きポテト（コンソメ） ポテト ★パイヨン ハセリ田
アレルギー対応	魚類）ちくわは入れない	大豆）水に変更	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	
	1人分 - 481kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.7g 鉄 2.1mg 塩分 1.5g	1人分 - 371kcal 蛋白質 14.2g 脂質 6g 加鈣 70mg 鉄 5.8mg 塩分 2.3g	1人分 - 428kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.4g 加鈣 90mg 鉄 1.4mg 塩分 1.3g	1人分 - 449kcal 蛋白質 17.4g 脂質 6.4g 加鈣 59mg 鉄 1.6mg 塩分 1.7g	1人分 - 424kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.5g 加鈣 88mg 鉄 1.9mg 塩分 1.4g

献立のマークについて

※その他のアレルゲンに関しては食品ごとに記載しております

- | | | |
|----------------|---|--------------------------------|
| ・アレルギーフリーカレールー | … | 28品目のアレルギーが使用されていません。 |
| ・米粉のハンパシルー | … | 28品目のアレルギーが使用されていません。 |
| ・とうふハンバーグ | … | 原材料の一部に 大豆・豚肉・鶏肉 を含みます。 |
| ・ミートボール | … | 原材料の一部に 豚肉・鶏肉 を含みます。 |
| ・ポークウインナー | … | 原材料の一部に 豚肉 を含みます。 |
| ・フランクフルトソーセージ | … | 原材料の一部に 大豆・豚肉・鶏肉 を含みます。 |
| ・豚ロースハム | … | 原材料の一部に 豚肉 を含みます。 |
| ・ハムステーキ | … | 原材料の一部に 豚肉・鶏肉 を含みます。 |
| ・ピョン | … | 28品目のアレルギーが使用されていません。 |
| ・とりがらスープ | … | 原材料の一部に 鶏肉 を含みます。 |
| ・卵不使用マヨネーズ | … | 28品目のアレルギーが使用されていません。 |
| ・中濃ソース | … | 28品目のアレルギーが使用されていません。 |
| ・さつまあげ、ちくわ | … | たこ、乳、小麦不使用の練り物です。 |
| ・豆乳ホイップ | … | 原材料の一部に 大豆 を含みます。 |

・豚しゅうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

• **1997** – **1998** – **1999**

アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、きのこ（全て）、こんにゃく
生トマト、トマト缶、バナナ、きゅうり、大豆
魚類（全て）、甲殻類（ちりめん含む）、かぼちゃ
ごま（ごま油はOK）





	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
屋 食	■*スポーツの日* 	■ごはん 米 ■チャブチェ ふたにく ぎゅうにく はるさめ たまねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうが にんにく キャノーラ油 りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ 鶏がらスープ 白ごま ごま油 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん コーン 濃口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー カブゼリーの素（ピーチ） ■だいにんのみそ汁 だいにん ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■あつあげの煮物 あつあげ にんじん えだまめ だしパック 濃口しょうゆ さとう ■はくさいの湯和え はくさい 黄パプリカ のり さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 そうめん おくら しめじ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■カレーライス ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 さとう しょうが にんにく とろけるカレールウ ■キャベツのマヨドレサラダ きゃべつ きゅうり 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ★卵不使用マヨネーズ ■バナナカクテル バナナ みかん缶 さとう	■ごはん 米 ■コーンフレークチキン とりにく とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク ■もやしのにんじん和え もやし にんじん ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■いちごゼリー カブゼリーの素（いちご） ■ごまつなのみそ汁 ごまつな たまねぎ あぶらあげ 混合削りぶし みそ 
ア レ ル ギ ー 対 局		こま 白ごまは入れない 魚類 かつまあげは入れない	魚類 とり肉に変更 大豆 大根に変更・えだまめは入れない 小麦 大根に変更 きのこ しめじは入れない	大豆 大豆華粒状は入れない 小麦 米粉のカレールウに変更 きゅうり きゅうりは入れない バナナ バナナは入れない	魚類 ちりめんは入れない 大豆 あぶらあげは入れない
3 時		■米粉の好み焼き じゃがいも きゃべつ 木綿とうふ こめ粉 水 ★和風だし顆粒 ★中濃ソース 青のり	■シュガーポテト さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお	■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風
イ ン テ ラ ク シ ア		大豆 木綿豆腐は入れない	アレルギー対応はありません	大豆 水に変更	魚類 ミニゼリーに変更
	17kcal - 394kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.5g 鉄 1.7mg 加ゆみ 77mg 食塩 1.3g	17kcal - 405kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.2g 鉄 2.1mg 加ゆみ 115mg 食塩 1g	17kcal - 528kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.2g 鉄 1.8mg 加ゆみ 89mg 食塩 1.3g	17kcal - 482kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.8g 鉄 2.4mg 加ゆみ 94mg 食塩 1.3g	

	16	17	18	19	20
屋 食	■中華おこわ 米 モチ米 とりにく あぶらあげ にんじん きめさや しいたけ 鶏がらスープ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■しゅうまい ☆豚しゅうまい ■しょうゆダレ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ さとう かたくり粉 水 ■湯え さやいんげん 濃口しょうゆ さとう しお ■おくらのおかか和え おくら たまねぎ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■もやしのみそ汁 もやし にんじん 豆腐 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉の塩ダレ炒め ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん ピーマン りょうり酒 鶏がらスープ 濃口しょうゆ さとう にんにく しょうが こしょう しお キャノーラ油 ■カリフラワーの昆布和え カリフラワー 赤パプリカ 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー カブゼリーの素（ぶどう） ■ごまのみそ汁 木綿とうふ しめじ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さばのてりやき さば りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 ■切干だいにんのみ煮物 切干だいにん にんじん 高野とうふ きめさや だしパック さとう 濃口しょうゆ ■ごまつなのごま和え ごまつな 黄パプリカ 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ かぼちゃ うすきぎ500g 混合削りぶし みそ	■*運動会がんばろうメニュー* ■ミートスパゲティ 冷凍リストランズパグティ 合ひき肉 たまねぎ トマト缶 クダツツ だいず華粒状 ウスターソース さとう ★フイヨン キャノーラ油 ■フライドポテト ポテト しお ハセリ缶 大豆白絞油16.5kg ■あおりんごゼリー カブゼリーの素（青りんご） ■コンソメスープ きゃべつ にんじん ★ボークウィンナー さやいんげん ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード 	■ごはん 米 ■とり肉とだいにんのみ煮物 とりにく だいにん たまねぎ にんじん えだまめ キャノーラ油 鶏がらスープ しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■はるさめサラダ はるさめ きゅうり ★豚ロースハム 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ■ブロッコリーのツナサラダ ブロッコリー ツナ缶 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■あつあげのみそ汁 あつあげ ★さつまあげ みそ 混合削りぶし みそ
ア レ ル ギ ー 対 局	大豆 あぶらあげは入れない きのこ しめじは入れない 小麦 ミートボールに変更 魚類 かつおぶしは入れない	大豆 木綿とうふは入れない きのこ しめじは入れない	魚類 とり肉に変更 大豆 高野とうふは入れない こま 白ごまは入れない かぼちゃ かぼちゃは入れない 小麦 うすきぎは入れない	小麦 ライスパスタに変更 トマト トマト缶は入れない 大豆 大豆華粒状は入れない	大豆 えだまめは入れない きゅうり きゅうりは入れない 魚類 ツナ缶は入れない 大豆 じゃがいもに変更 魚類 かつまあげは入れない
3 時	■じゃがいものツナおやき じゃがいも ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ かたくり粉 ★フイヨン ハセリ缶	■スイートポテト さつまいも さとう とろける マーガリン マーマレード	■米粉のブルーベリーケーキ ブルーベリージャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■ちくわの湯和え ★ちくわ こめ粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり
イ ン テ ラ ク シ ア	魚類 ツナ缶は入れない	大豆 水に変更	大豆 水に変更	魚類 ミニゼリーに変更	アレルギー対応はありません
	17kcal - 380kcal 蛋白質 14.9g 脂質 12.5g 鉄 1.6mg 加ゆみ 75mg 食塩 1.9g	17kcal - 382kcal 蛋白質 13.9g 脂質 8.9g 鉄 1.9mg 加ゆみ 70mg 食塩 1g	17kcal - 497kcal 蛋白質 17.3g 脂質 18g 鉄 2.3mg 加ゆみ 136mg 食塩 1.3g	17kcal - 346kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10g 鉄 1.8mg 加ゆみ 47mg 食塩 2.8g	17kcal - 494kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11g 鉄 2mg 加ゆみ 100mg 食塩 1.7g





	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
	■*運動会代休* ■くぼと・そら組のみ) ■ハヤシライス 米 ぶたにく きゅうり たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ハヤシルウ ★フイヨン ■いんげんのマヨドレサラダ さやいんげん 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ★卵不使用マヨネーズ ■フルーツ麦天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カッパの素 (マスカット)	■ごはん 米 ■とり肉の焼きタタ とり肉 りょうり酒 しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かにくろ粉 しょうが キャノーラ油 ■大豆とひききの煮物 だいず水蒸 ひきき にんじん きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草のさけ和え ほうれん草 サケフレーク たまねぎ ★和風だし顆粒 ■さやべつのみそ汁 きゃべつ にんじん カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 こしょう 赤だしみそ みそ 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ かにくろ粉 青ねぎ ■もやし和え もやし ★さつまあげ 赤パプリカ さとう ■フルーツ (オレンジ) オレンジ ■中華スープ はくさい カリフラワー しょうが しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油	■*おたんじょう会* ■ごはん 米 ■白身魚のつけ焼き ホタテ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 かにくろ粉 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん コーン 濃口しょうゆ さとう ■いちごゼリー カッパの素 (いちご) ■だいごのみそ汁 だいご えのき カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■肉団子の酢豚風 ★ミートボール たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 穀物酢 かにくろ粉 ■粉ふきいも じゃがいも しお 青のり ■ピーマンと野菜の和え物 ピーマン きゅうり 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 キャノーラ油 ■にまつなのみそ汁 こまつな あぶらあげ ★ちくわ 混合削りぶし みそ
アレルギード対応	大豆) 大豆華粒状は入れない 小麦) 米粉のハヤシルウに変更	大豆) 大豆水蒸は入れない 魚類) サケフレークは入れない	大豆) 大根に変更・大豆華粒状は入れない 魚類) さつまあげは入れない	魚類) とり肉に変更 きのこ) えのきは入れない	きゅうり) きゅうりは入れない 大豆) 大根に変更 魚類) ちくわは入れない
3時	■だいごもち だいご こめ粉 かにくろ粉 鶏がらスープ ごま油	■菜飯おにぎり 米 菜めし	■にんじんドーナツ にんじん 木綿豆腐 かにくろ粉 しらす粉 さとう キャノーラ油	■大聖いも さつまいも キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かにくろ粉 黒ごま	■米粉のパナナケーキ バナナ こめ粉 コーンスターチ とうもろこし 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー ハナチ) パナナは入れない 大豆) 水に変更
アレルギード対応はありませ	アレルギード対応はありませ	アレルギード対応はありませ	大豆) 木綿豆腐は入れない	こまつ) 黒ごまは入れない	バナナ) パナナは入れない 大豆) 水に変更
	1杯分 - 518kcal 蛋白質 13.3g 脂質 17.9g 鉄 1.7mg 塩分 7.8mg 食塩 1.7g	1杯分 - 473kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.2g 鉄 2mg 塩分 8.0mg 食塩 1.4g	1杯分 - 409kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10g 鉄 2.2mg 塩分 9.3mg 食塩 1.1g	1杯分 - 339kcal 蛋白質 15.2g 脂質 3g 鉄 1.2mg 塩分 5.4mg 食塩 1.5g	1杯分 - 444kcal 蛋白質 13g 脂質 8.8g 鉄 7.9mg 塩分 1.35mg 食塩 1.7g

	30	31
	■ごはん 米 ■とり肉とあつあつの煮物 とり肉 あつあつ たまねぎ はくさい にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■さやべつのみそ汁 きゃべつ 赤パプリカ ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ ■あおりのみそ汁 カッパの素 (青りんご) ■だいごのみそ汁 だいご ★ちくわ 豆腐 混合削りぶし みそ	■*ハロウィンメニュー* ■ケチャップライス 米 ミックスベジタブル ポークウインナー にんにく だいず華粒状 マーガリン しお 濃口しょうゆ ★フイヨン ケチャップ ■煮え) ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう ■ミートボール ★ミートボール ■ソース) ケチャップ ウスターソース さとう ■煮え) ぶくら 濃口しょうゆ さとう ■かぼちゃサラダ かぼちゃ きゅうり マーガリン ★卵不使用マヨネーズ ★フイヨン 穀物酢 ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン にんじん しめじ さやいんげん ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ
アレルギード対応	大豆) 大根に変更・えだまめは入れない 魚類) ツナ缶は入れない 魚類) ちくわは入れない	大豆) 大豆華粒状は入れない かぼちゃ) じゃがいもに変更 きゅうり) きゅうりは入れない きのこ) しめじは入れない
3時	■じゃがいものマヨコーン焼き じゃがいも コーン ★卵不使用マヨネーズ かにくろ粉 ★フイヨン バセリ缶	■かぼちゃプリン かぼちゃ とうもろこし さとう ゼラチン 水
アレルギード対応はありませ	アレルギード対応はありませ	かぼちゃ) ミニゼリーに変更 大豆) 水に変更
	1杯分 - 407kcal 蛋白質 17g 脂質 11.3g 鉄 2.3mg 塩分 12.0mg 食塩 1.4g	1杯分 - 358kcal 蛋白質 13.5g 脂質 10g 鉄 6.4mg 塩分 11.3mg 食塩 1.9g

