



10月12日(木)		10月13日(金)		10月16日(月)		10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)	
献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
【ごはん】		【ミルク(コーヒー)】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ひじきごはん】		【オリーブパン】	
金賞健康米	95	ミルク(コーヒー)	1本	金賞健康米	95	金賞健康米	95	金賞健康米	95	金賞健康米	80	オリーブパン	1個
【豚肉のごまみそ焼き】		【おさつパン】		【豚肉とキムチのいためもの】		【焼きとり(塩味)】		【鶏肉の醤油マヨネーズ焼き】		鶏ひき肉		【きのこのクリームシチュー】	
豚モモ(脂身付き)	60	おさつパン	1個	豚モモ(脂身付き)	60	鶏肉もも(皮付き)	80	鶏肉もも(皮付き)	90	油揚げ	4	鶏肉もも(皮付き)	60
たまねぎ	20	【鶏肉のプロバンス風】		にんにく	0.01	しょうが	1.0	たまねぎ	20	にんじん	10	白ワイン	1.0
ピーマン	10	鶏肉もも(皮付き)	80	なたね油	0.5	料理酒	1.0	ピーマン	10	干し椎茸	0.3	ぶなしめじ	10
ごま(ねり)	4.0	食塩	0.2	たまねぎ	40	食塩	0.2	料理酒	2.5	干ひじき	4.0	マッシュルーム(水煮)	10
三温糖	1.2	こしょう	0.0	ピーマン	10	白ねぎ	20	食塩	0.2	うすくちしょうゆ	4.0	エリンギ	10
こいくちしょうゆ	3.2	白ワイン	1.0	白ねぎ	8	【高野豆腐のそぼろあん】		こいくちしょうゆ	3.0	料理酒	3.0	ブロッコリー(冷凍)	20
赤みそ	2.5	たまねぎ	15	ぶなしめじ	10	高野豆腐	15	エッグケア	10	本みりん	3.0	じゃがいも	30
いりごま	2.0	にんにく	0.2	はくさい(キムチ漬)	10	鶏ひき肉	20	【あっさりきゅうり】		なたね油	0.5	たまねぎ	30
【キャベツのゆかりあえ】		オリーブ油	2.0	料理酒	1.0	グリーンピース(冷凍)	3	きゅうり	50	削り節・こんぶだし	100	にんじん	15
キャベツ	50	トマト缶詰(ダイス)	26	コチジャン	1.0	削り節・こんぶだし	10	にんじん	10	【芋煮】		なたね油	0.5
にんじん	10	黄パプリカ	5.0	トウバンジャン	0.2	うすくちしょうゆ	4.0	三温糖	1.0	和牛モモ(脂身付き)	30	アレルゲンフリーシチューフレーク	9.0
ゆかり	0.8	赤ワイン	2.0	本みりん	1.0	本みりん	3.0	穀物酢	2.0	さといも(冷凍)	40	コンソメ	0.3
ごま油	0.8	コンソメ	0.2	こいくちしょうゆ	0.8	三温糖	3.0	こいくちしょうゆ	1.0	にんじん	15	【ささみサラダ】	
【じゃがいもとあつあげの煮もの】		三温糖	1.6	【大根サラダ】		かたくり粉	1.0	【かきたま汁】		たまねぎ	40	チキンささみ水煮	20
鶏肉もも(皮付き)	30.0	食塩	0.2	だいこん	30	【わかめのみそ汁】		鶏卵除去食		板こんにゃく	15	キャベツ	40
料理酒	0.5	ウスターソース	0.6	りょくとうもやし	20	油揚げ	7	鶏卵	20	ぶなしめじ	10	きゅうり	20
じゃがいも	35	パセリ(乾)	0.1	にんじん	10	カットわかめ	1	とうふ	40	白ねぎ	10	ピーマン	7.0
あつあげ	40	【きゅうりとコーンのサラダ】		三温糖	1.8	えのきたけ	5	にんじん	10	三温糖	3.5	りんご酢	2.2
たまねぎ	40	きゅうり	50	食塩	0.2	たまねぎ	30	たまねぎ	30	本みりん	1.0	三温糖	1.8
にんじん	15	コーン(冷凍)	10	米酢	1.2	葉ねぎ	5	こまつな(冷凍)	10	こいくちしょうゆ	3.0	食塩	0.3
さんどまめ(冷凍)	10	三温糖	0.8	【ビーフンスープ】		赤みそ	8.5	うすくちしょうゆ	3.5	赤みそ	5.0	黒こしょう	0.2
三温糖	0.7	米酢	0.8	ビーフン	11	白みそ	6.5	食塩	0.2	だしこんぶ	0.5	【ソファール元気ヨーグルト】	
本みりん	0.7	うすくちしょうゆ	0.3	はくさい	20	だしこんぶ	0.5	かたくり粉	1.5	けずりぶし	2.0	ソファール元気ヨーグルト	70
食塩	0.3	なたね油	0.4	にんじん	15	けずりぶし	2.5	だしこんぶ	0.8	【小松菜のおろしあえ】			
うすくちしょうゆ	2.1	【押し麦のスープ】		にら	5			けずりぶし	2.5	こまつな	40		
こいくちしょうゆ	1.6	おおむぎ(押麦)	6	鶏がらだし	2.0					はくさい	20		
けずりぶし	0.8	にんじん	15	うすくちしょうゆ	2.0					えのきたけ	5		
		キャベツ	30	本みりん	1.2					だいこんおろし(冷)	30		
		たまねぎ	30	ごま油	1.0					こいくちしょうゆ	1.0		
		なたね油	0.5	食塩	0.3					米酢	4.0		
		食塩	0.8							食塩	0.2		
		こしょう	0.02							三温糖	2.0		
		コンソメ	1.5							【洋なし(缶)】			
										洋なし(缶)	40		
エネルギー 805キロカロリー		エネルギー 782キロカロリー		エネルギー 666キロカロリー		エネルギー 824キロカロリー		エネルギー 799キロカロリー		エネルギー 691キロカロリー		エネルギー 763キロカロリー	



## 加工品の原材料について

### 10月10日(火) ブルーベリーゼリー

原材料	糖類(異性化液糖・砂糖)、難消化性デキストリン、ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉、ブルーベリー濃縮果汁、寒天、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、V.C、ピロリン酸鉄
表示対象アレルゲン	なし

### 10月31日(火) 北海道かぼちゃプリン

原材料	かぼちゃペースト、砂糖、水あめ、食物繊維(イヌリン)、ショートニング、粉あめ、ぶどう糖果糖液糖、豆乳加工品、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、着色料(カラメル)、乳化剤、着色料(カロチン)、水
表示対象アレルゲン	大豆・ゼラチン

### 10月25日(水) 栗のムース

原材料	ショートニング、砂糖、水あめ、マーガリン、粉あめ、食物繊維(イヌリン)、ぶどう糖果糖液糖、栗あん、粉末状大豆たん白、ココアパウダー、ゼラチン、食塩、香料、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、着色料(カロチノイド)、ピロリン酸第二鉄、水
表示対象アレルゲン	大豆・ゼラチン

## 献立表は学校ホームページでもご覧いただけます

今年度から学校給食献立表を学校のホームページへ掲載しています。右のQRコードを読み取っていただくと、直接ページに接続できます。ぜひご活用ください。

