

























令和5年

10月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金	
2 ①ちくわのカレー揚げ ②ひじきの炒め煮 ③春雨の炒め物 ④きのこ豆腐 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 28.8g ○脂質 24.7%	3 ①豚肉の生姜焼き ②ポイル野菜 ③野菜炒め ④じゃが芋のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 35.1g ○脂質 27.0%	4 ①赤魚のトマトソース ②コロコロソテー ③チンゲン菜のソテー ④南瓜スープ ■レーズンパン ■牛乳  ○エネルギー 831kcal ○たんぱく質 39.2g ○脂質 26.3% ★アレルギー対応あり	5 ①タッカルビ ②キャベツの塩昆布炒め ③小松菜のごま和え ④大学芋 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 24.5g ○脂質 18.7%	6 ①鯖の照り焼き ②豆苗とツナの炒め物 ③五目きんぴら ④豚汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 39.8g ○脂質 25.9%	
★星マークの日は アレルギー対応食があります。 ランチボックスの色を変え、 食札を貼って提供します。 ※申込には、申請書と学校生活 管理指導表の提出が必要です。	10 ①ホキのきのこソース ②キャベツの炒め煮 ③ブルーベリーゼリー ④キャロット・ラペ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 27.2g ○脂質 25.3%	11 ①焼きとり ②もやしの炒め物 ③じゃがいもの炒め物 ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 39.2g ○脂質 23.3%	12 ①オムレツ ②ごぼうソテー ③エリンギの炒め物 ④ポークカレー ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 29.8g ○脂質 23.5% ★アレルギー対応あり	13 ①焼き魚(ほっけ) ②ふかし芋 ③チンゲン菜の煮びたし ④鶏甘辛丼 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 39.6g ○脂質 20.0%	
16 ①わかさぎの南蛮漬け ②フルーツポンチ ③関東煮 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 822kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 21.6%	17 ①照り焼きハンバーグ ②スパゲティ ③小松菜の煮物 ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 32.6g ○脂質 20.1% ★アレルギー対応あり	18 ①焼きさば ②じゃこ豆 ③くるみ餅 ④ごんぼ汁 ■かやくご飯 ■牛乳  ○エネルギー 846kcal ○たんぱく質 40.6g ○脂質 25.6% ★アレルギー対応あり	19 ①ヒレカツ ②きのこソテー③キャベツのガーリック炒め ④さつまいものクリームスープ ■食パン■ジョア(マスカット)  ○エネルギー 786kcal ○たんぱく質 33.7g ○脂質 23.6% ★アレルギー対応あり	20 ①いかと厚揚げのチリソース ②チンゲン菜のソテー ③里芋サラダ ④みかん ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 26.3g ○脂質 28.0%	
23 ①きのこカレー(米粉) ②白身魚のから揚げ ③コーンソテー ④エリンギのオイスターソース炒め■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 841kcal ○たんぱく質 35.7g ○脂質 21.3%	24 ①豚キムチ ②えびしゅうまい ③根菜のゆず和え ④ミニゼリー(ぶどう・りんご) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 791kcal ○たんぱく質 27.8g ○脂質 20.8% ★アレルギー対応あり	25 ①ししゃものフライ ②ビーフン炒め ③厚揚げの炒め物 ④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 786kcal ○たんぱく質 29.8g ○脂質 29.1% ★アレルギー対応あり	26 ①鶏肉の照り焼き ②じゃこ入りきんぴら ③キャベツの塩麹炒め ④生姜みそおでん ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 41.1g ○脂質 23.0%	27 ①さんまの梅煮 ②白菜の炒め物 ③栗豆きんとん ④団子のすまし汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 29.3g ○脂質 16.9%	
30 ①鯖の西京焼き ②小松菜の炒め物 ③ツナとじゃが芋の旨煮 ④かしわすき ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 37.2g ○脂質 21.5%	31 ①かぼちゃコロッケ ②エリンギの炒め物 ③カラフルソテー ④ハッシュドポーク(米粉)■ご飯■飲むヨーグルト  ○エネルギー 826kcal ○たんぱく質 26.7g ○脂質 15.5% ★アレルギー対応あり	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10月分の予約について</p> <p>★インターネット予約：9月1日(金)～9月20日(水)</p> <p>★マークシート予約(学校へ提出)：9月1日(金)～9月15日(金)</p> <p>※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。 残高を確認の上、入金をお願いします。 予約注文は</p> <p>入金の期限は、9月20日(水)です。こちらから!⇒ </p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>就学援助費の受給が 決定された皆様</p> <p>翌年3月までの事前入金は 不要です。</p> <p>予約注文は毎月必要ですの で、忘れずに行ってください。</p> </div>

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かにを使用していません。

4 ①赤魚のトマトソース ②コロコロソテー ③チンゲン菜のソテー ④南瓜スープ(豆乳) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 762kcal ○たんぱく質 35.4g ○脂質 21.5%	12 ①肉だんご ②ごぼうソテー ③エリンギの炒め物 ④ポークカレー(米粉) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 22.6%	17 ①照り焼きハンバーグ ②米粉マカロニソテー ③小松菜の煮物 ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 31.7g ○脂質 20.1%	18 ①焼きさば ②煮豆 ③くるみ餅 ④ごんぼ汁 ■かやくご飯 ■牛乳  ○エネルギー 850kcal ○たんぱく質 40.4g ○脂質 26.0%	19 ①豚肉のから揚げ ②きのこソテー ③キャベツのガーリック炒め ④さつまいもの豆乳スープ ■ご飯■ジョア(マスカット)  ○エネルギー 813kcal ○たんぱく質 31.4g ○脂質 22.4%
24 ①豚キムチ ②おさかなナゲット ③根菜のゆず和え ④ミニゼリー(ぶどう・りんご) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 819kcal ○たんぱく質 26.5g ○脂質 24.6%	25 ①ししゃものカリカリ揚げ ②ビーフン炒め ③厚揚げの炒め物 ④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 27.3g ○脂質 28.9%	31 ①じゃがいものマヨネーズ焼き ②エリンギの炒め物 ③カラフルソテー ④ハッシュドポーク(米粉)■ご飯■飲むヨーグルト  ○エネルギー 822kcal ○たんぱく質 27.9g ○脂質 17.6%	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>18日：枚方市の郷土料理</p> <p>じゃこ豆：淀川でとれる川えびを使って、大豆と一緒に甘辛く煮た料理です。</p> <p>くるみ餅：あんは枝豆をすりつぶしたもので、あんを餅を「くるんだ」 ことが名前の由来です。</p> <p>ごんぼ汁：ごぼう(ごんぼ)と、うの花を入れることが特徴のすまし汁です。</p> <p>また、10月に昔から行われる秋祭りで食べられてきた さば寿司にちなんだ、焼きさばを提供します。</p> </div>	

令和5年10月 使用食材一覧・アレルギー情報

2日(月) ご飯・牛乳 ①ちくわのカレー揚げ:ちくわ、カレー粉、米粉、塩、揚げ油 ②ひじきの炒め煮:さつまあげ、ひじき、人参、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、チンゲンサイ、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④きのこと豆腐:鶏肉もも、冷凍豆腐、里芋、人参、干椎茸、しめじ、小松菜、土生姜、うすくち醤油、みりん、料理酒、塩、濃粉、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	3日(火) ご飯・牛乳 ①豚肉の生姜焼き:豚肉かた、ローズ、玉葱、青葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、濃粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:緑豆もやし、人参、塩 ③野菜炒め:ロースハム、人参、玉葱、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④じゃが芋のみそ汁:うす揚げ、じゃがいも、板こんにゃく、えのきたけ、青葱、わかめ、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば、大豆	4日(水) レーズンパン・牛乳 ①赤魚のトマトソース:赤魚、塩、玉葱、にんにく、ダストマト缶、トマトケチャップ、とりからスープ、パルメザン粉、さとう、塩、こしょう、濃粉、オリーブ油 ②ココロソテー:むぎ枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:カットウインナー、チンゲンサイ、たけのこ、人参、エリンギ、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ④南瓜スープ:ベーコン、玉葱、かぼちゃ、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■レーズンパン:小麦、乳	5日(木) ご飯・牛乳 ①タッカルビ:鶏肉もも、玉葱、人参、白菜キムチ、トック、土生姜、にんにく、さとう、料理酒、コチュジャン、こいくち醤油、ひまわり油 ②キャベツの塩昆布炒め:焼豚、キャベツ、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ③小松菜のごま和え:小松菜、切干大根、人参、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ④大学芋:さつまいも、揚げ油、さとう、こいくち醤油 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆 ②豚肉 ③さば、ごま	6日(金) ご飯・牛乳 ①鯖の照り焼き:さわか、塩、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、濃粉 ②豆腐とツナの炒め物:ツナフレーク、豆腐、緑豆もやし、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③五目きんぴら:牛肉、ごぼう、つきこんにゃく、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④豚汁:豚肉、うす揚げ、玉葱、じゃがいも、冷凍豆腐、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ③牛肉 ④さば、豚肉、大豆
諸事情により、 使用食材の数量を 変更する場合があります。 	10日(火) ご飯・牛乳 ①ホキのきのこのソース:ホキ、塩、こしょう、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、小松菜、しめじ、えのきたけ、さとう、こいくち醤油、トマトケチャップ、米酢、塩、こしょう、濃粉、ひまわり油 ②キャベツの炒め煮:ベーコン、キャベツ、人参、ホールコーン、にんにく、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、ひまわり油 ③ブルーベリーゼリー:ブルーベリーゼリー ④キャラットラペ:人参、玉葱、むぎ枝豆、塩、こしょう、はちみつ、粒マスタード、米酢、レモン果汁、オリーブ油 ▼アレルギー情報▼ ②鶏肉、豚肉 ④大豆	11日(水) ご飯・牛乳 ①焼きとり:鶏肉もも、鶏団子、玉葱、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②もやしの炒め物:緑豆もやし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③じゃがいもの炒め物:ロースハム、人参、玉葱、じゃがいも、チンゲンサイ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、青葱、大豆、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④さば、大豆	12日(木) ご飯・牛乳 ①オムレツ:オムレツ ②ごぼうソテー:ごぼう、人参、ツナフレーク、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③エリンギの炒め物:焼豚、人参、エリンギ、キャベツ、塩、こしょう、こいくち醤油、オイスターソース、ごま油 ④ポークカレー:豚肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、とりからスープ、チャツネ ▼アレルギー情報▼ ①卵 ③豚肉、ごま ④小麦、乳、りんご、鶏肉、豚肉	13日(金) ご飯・牛乳 ①焼き魚(ほつ):ほつ ②ふかし芋:さつまいも、塩 ③チンゲン菜の煮びたし:ちくわ、チンゲンサイ、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④鶏甘辛丼:鶏肉もも、にんにく、土生姜、玉葱、糸こんにゃく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ③さば ④鶏肉
16日(月) ご飯・牛乳 ①わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、濃粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②フルーツポンチ:みかん缶、パイナップル缶、三色ゼリー ③関東煮:豚肉、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、ちくわ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②りんご ③さば、豚肉、大豆	17日(火) ご飯・牛乳 ①照り焼きハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、こいくち醤油、みりん、さとう、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②スナグテ:スナグテ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③小松菜の煮物:さつまあげ、小松菜、キャベツ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④どうぶのみそ汁:人参、玉葱、じゃがいも、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②小麦、鶏肉 ③さば ④さば、大豆	18日(水) かやくごはん・牛乳 ①焼きさば:さば、塩、さとう、米酢、うすくち醤油、濃粉 ②じゃこ豆:桜えび、大豆、さとう、こいくち醤油、みりん ③くるみ餅:白玉団子、むぎ枝豆、さとう、塩 ④ごんぼ汁:鶏肉、うす揚げ、ごぼう、人参、大根、うのはな、青葱、料理酒、こいくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さば ②えび、大豆 ③大豆 ④さば、鶏肉、大豆 ⑤大豆	19日(木) 食パン・ジョア(マスカット) ①ヒレカツ:ヒレカツ、揚げ油 ②きのこのソテー:しめじ、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③キャベツのガーリック炒め:ロースハム、人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④さつまいものクリームスープ:ベーコン、玉葱、さつまいも、さつまいもペースト、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■食パン:小麦、乳	20日(金) ご飯・牛乳 ①いかと厚揚げのチリソース:いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、たけのこ、青葱、さとう、うすくち醤油、トマトケチャップ、豆板醤、濃粉、ひまわり油 ②チンゲン菜のソテー:焼豚、チンゲンサイ、人参、玉葱、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③里芋サラダ:ツナフレーク、玉葱、人参、里芋、むぎ枝豆、すりごま、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油、ノンエッグマヨネーズ ④みかん:みかん ▼アレルギー情報▼ ①いか、大豆 ②豚肉 ③大豆、ごま
23日(月) ご飯・牛乳 ①きのこカレー(米粉):鶏肉もも、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、しめじ、まいたけ、マッシュルーム、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油 ②白身魚のから揚げ:ホキ、料理酒、こいくち醤油、濃粉、揚げ油、玉葱、ウスターソース、濃厚ソース、さとう、ひまわり油 ③コーンソテー:ホールコーン、むぎ枝豆、人参、塩、こしょう、ひまわり油 ④エリンギのオイスターソース炒め:焼豚、人参、エリンギ、キャベツ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、オイスターソース、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ①りんご、鶏肉 ③大豆 ④豚肉	24日(火) ご飯・牛乳 ①豚キムチ:豚肉かた、ローズ、白菜キムチ、人参、玉葱、トック、青葱、塩、こしょう、料理酒、こいくち醤油、さとう、みりん、ひまわり油 ②えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ③根菜のゆず和え:うす揚げ、つきこんにゃく、干椎茸、さとう、こいくち醤油、人参、れんこん、大根、うすくち醤油、さとう、みりん、米酢、ゆず果汁 ④ミニゼリー(ぶどう・りんご):ミニぶどうゼリー、ミニりんごゼリー ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②えび、小麦、豚肉 ③大豆 ④りんご	25日(水) ご飯・牛乳 ①ししゃものフライ:ししゃもフライ、揚げ油 ②ビーフ炒め:焼豚、ビーフ、人参、チンゲンサイ、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、塩、ひまわり油 ③厚揚げの炒め物:一口厚揚げ、玉葱、人参、ホールコーン、小松菜、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、濃粉、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ②鶏肉、豚肉 ③大豆 ④卵、さば	26日(木) ご飯・牛乳 ①鶏肉の照り焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、こいくち醤油、みりん、さとう ②じゃこ入りきんぴら:ちりめんじゃこ、ごぼう、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ごま油 ③キャベツの塩炒め:ベーコン、キャベツ、人参、たけのこ、塩、こしょう、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④生妻みそおでん:豚肉、人参、大根、ちくわ、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、土生姜、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②ごま ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆	27日(金) ご飯・牛乳 ①さんまの梅煮:さんま梅煮 ②白菜の炒め物:人参、白菜、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③栗豆さんど:さつまいも、くり水煮、白いんげん豆、さとう、みりん、塩 ④団子のすまし汁:かまぼこ、白玉団子、人参、玉葱、えのきたけ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ▼アレルギー情報▼ ④さば
30日(月) ご飯・牛乳 ①鯖の西京焼き:鯖の西京漬け ②小松菜の炒め物:ちくわ、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ソナとじゃが芋の旨煮:ツナフレーク、人参、じゃがいも、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④かしわすき:鶏肉もも、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、糸こんにゃく、白菜、白葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ①大豆 ④鶏肉、大豆	31日(火) ご飯・飲むヨーグルト ①かぼちゃコロッケ:かぼちゃコロッケ、揚げ油 ②エリンギの炒め物:エリンギ、玉葱、チンゲンサイ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③カラフルソテー:ボンレスハム、人参、ホールコーン、むぎ枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④マッシュドポーク(米粉):豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、とりからスープ、ひまわり油、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉	◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。 (しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。 ◆揚げ油はなたね油を使用しています。 ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。 ◆16日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。25日の「ししゃも」には、魚卵が入っています。 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、 「食品の配合割合一覧表」を用意しています。 配合割合一覧表はこちらから! ⇒ (ホームページからダウンロード可)		

<アレルギー対応献立>

4日(水) ご飯・牛乳 ①赤魚のトマトソース:赤魚、塩、玉葱、にんにく、ダストマト缶、トマトケチャップ、とりからスープ、パルメザン粉、さとう、塩、こしょう、濃粉、オリーブ油 ②ココロソテー:むぎ枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:カットウインナー、チンゲンサイ、たけのこ、人参、エリンギ、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ④南瓜スープ(豆乳):ベーコン、玉葱、かぼちゃ、豆乳、塩、こしょう、とりからスープ、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	12日(木) ご飯・牛乳 ①肉だんご:肉だんご ②ごぼうソテー:ごぼう、人参、ツナフレーク、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③エリンギの炒め物:焼豚、人参、エリンギ、キャベツ、塩、こしょう、こいくち醤油、オイスターソース、ごま油 ④ポークカレー(米粉):豚肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、とりからスープ、チャツネ、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉 ③豚肉、ごま ④りんご、鶏肉、豚肉	17日(火) ご飯・牛乳 ①照り焼きハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、こいくち醤油、みりん、さとう、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②米粉マカロニソテー:米粉マカロニ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③小松菜の煮物:さつまあげ、小松菜、キャベツ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④どうぶのみそ汁:人参、玉葱、じゃがいも、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②鶏肉 ③さば ④さば、大豆	18日(水) かやくごはん・牛乳 ①焼きさば:さば、塩、さとう、米酢、うすくち醤油、濃粉 ②煮豆:大豆、さとう、こいくち醤油、みりん ③くるみ餅:白玉団子、むぎ枝豆、さとう、塩 ④ごんぼ汁:鶏肉、うす揚げ、ごぼう、人参、大根、うのはな、青葱、料理酒、こいくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さば ②大豆 ③大豆 ④さば、鶏肉、大豆 ⑤大豆	19日(木) ご飯・ジョア(マスカット) ①豚肉のから揚げ:豚肉、塩、こしょう、こいくち醤油、料理酒、濃粉、揚げ油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③キャベツのガーリック炒め:ロースハム、人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④さつまいもの豆乳スープ:ベーコン、玉葱、さつまいも、さつまいもペースト、豆乳、塩、こしょう、とりからスープ、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆
24日(火) ご飯・牛乳 ①豚キムチ:豚肉かた、ローズ、白菜キムチ、人参、玉葱、トック、青葱、塩、こしょう、料理酒、こいくち醤油、さとう、みりん、ひまわり油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③根菜のゆず和え:うす揚げ、つきこんにゃく、干椎茸、さとう、こいくち醤油、人参、れんこん、大根、うすくち醤油、さとう、みりん、米酢、ゆず果汁 ④ミニゼリー(ぶどう・りんご):ミニぶどうゼリー、ミニりんごゼリー ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③大豆 ④りんご	25日(水) ご飯・牛乳 ①ししゃものカリカ揚げ:ししゃものカリカ揚げ、揚げ油 ②ビーフ炒め:焼豚、ビーフ、人参、チンゲンサイ、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、塩、ひまわり油 ③厚揚げの炒め物:一口厚揚げ、玉葱、人参、ホールコーン、小松菜、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②鶏肉、豚肉 ③大豆 ④さば	31日(火) ご飯・飲むヨーグルト ①じゃがいものマヨネーズ焼き:カットウインナー、じゃがいも、玉葱、人参、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油 ②エリンギの炒め物:エリンギ、玉葱、チンゲンサイ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③カラフルソテー:ボンレスハム、人参、ホールコーン、むぎ枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④マッシュドポーク(米粉):豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、とりからスープ、ひまわり油、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉	10月10日は目の愛護デーです! 目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べものを積極的に食べるようにしましょう。給食では、ビタミンAが多い人参を使った「キャラット・ラペ」、アントシアニンという成分が多いブルーベリーを使ったゼリーを提供します。 