

10月分予定献立表




舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味はくさった物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。ですが、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになってきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていきましょう。

～お知らせ～

パンに使用する小麦が外国産から国産に変わりました。



金

1
さかなのほねにちゅういしましょう
○牛乳
○※わかめごはん
キャベツとあつあげのみそしる
○あつあげ ☆クレソン
☆キャベツ ☆きりぼしだいこん
☆たまねぎ ○みそ
☆にんじん だしパック
☆かぼちゃ
さんまのたつたあげ
○さんま しょうゆ
☆しょうが かたくりこ
さけ

722kcal

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
○牛乳	○牛乳	○※ジョア	○牛乳	○牛乳
○パン スラッピージョーは、パンにはさんでたべね。	○ごはん	○ごはん	○パン	きょうざふうそぼろどん
○ぶたにく ☆たまねぎ	こうやどうふのあげに	○※のりのつくだに	こんさいのクリームシチュー	○ごはん ○ごまあぶら
☆だいこん ☆こまつな	○こうやどうふ ☆しめじ	こまつなのみそしる	○とりにく ○きゅうにゅう	○ぶたにく しお
☆しめじ コンソメ	○とりにく さとう	○あぶらあげ ☆たまねぎ	○じゃがいも シチュールウ	☆キャベツ ☆きりぼしだいこん
☆にんじん こしょう	○じゃがいも しょうゆ	○どうふ ☆えのきだけ	○さつまいも コンソメ	☆たまねぎ さけ
☆キャベツ	☆にんじん みりん	☆こまつな ☆こんにゃく	☆にんじん ○だっしふんにゅう	☆にら しょうゆ
スラッピージョー	☆たまねぎ さけ	☆にんじん ○みそ	☆たまねぎ	☆えのきだけ ちゅうかだし
○ぶたにく あかワイン	☆いんげん かたくりこ	☆だいこん だしパック	☆プロッコリー	☆しょうが かたくりこ
○とりにく ウスターソース	○※ごもくあつやきたまご	○※かつおフライ	ひじきサラダ	ピリからきゅうり
○だいす コンソメ		かつおは、はるとあきでちがうよびかたをします。はるは、「はつかつお」、あきは「もどりがつお」とよ	○ひじき ○ごま	○とりにく ○ごまあぶら
☆にんじん さとう			☆ごぼう しょうゆ	☆きゅうり しょうゆ
☆たまねぎ しお			☆にんじん さとう	☆キャベツ さとう
☆セロリ こしょう			☆きゅうり みりん	○ごま トウバンジャン
☆トマト かたくりこ			☆コーン	しお
クチャップ			○※ドレッシングクラス1ぼん	
○※なしゼリー				
671kcal	705kcal	617kcal	681kcal	658kcal
11	12	13	14	15
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
○パン	カレーライス	○ごはん	○パン	おやこどん
○※マーシャルピンズ	○ごはん ☆にんじん	○※かつおふりかけ	○※ブルーベリージャム	○ごはん ☆ねぎ
ひよこまめのスープ	○ぶたにく カレールウ	あきやさいのみそしる	ツナのクリームスパゲッティ	○とりにく しょうゆ
○ベーコン ☆たまねぎ	○じゃがいも ウスターソース	○どうふ ☆にんじん	○スパゲッティ ☆コーン	○たまご さとう
○ひよこまめ ☆こまつな	☆たまねぎ コンソメ	○あぶらあげ ☆えのきだけ	○ツナ ○きゅうにゅう	○かまぼこ さけ
○マカロニ ☆にんじん	チーズいりコールスローサラダ	○さつまいも ☆ねぎ	○ベーコン ○バター	☆たまねぎ みりん
○じゃがいも コンソメ	○チーズ ☆にんじん	○じゃがいも ○みそ	☆たまねぎ コンソメ	こまつなとじゃこのあえもの
☆はくさい こしょう	☆キャベツ ☆コーン	☆たまねぎ だしパック	☆しめじ しお	○ちりめんじゃこ ○ごま
○※ハムカツ	☆きゅうり	とりのからあげりんごソース(2こ)	☆こまつな こしょう	☆こまつな ごまあえのもと
	○※ドレッシングクラス1ぼん	○とりにく す	☆にんじん ○だっしふんにゅう	☆にんじん しょうゆ
		☆りんご しょうゆ	○※にくだんご(2こ)	☆キャベツ
		さけ さとう		
740kcal	714kcal	676kcal	760kcal	673kcal
18	19	20	21	22
○牛乳	○※ヨーグルト	○牛乳	(1~5年)	○牛乳
○こくとうパン	○ごはん	○ごはん	しゃかいけんがく	ピリからにくみそどん
タイビーエン	○※しそふりかけ	キャベツのちゅうかに	社会見学	○ごはん ○ごまあぶら
○ぶたにく ☆キャベツ	きしゅうじる	○ぶたにく ☆しょうが	6年 おべんとう	○とりにく ○みそ
○いか ☆にんじん	○どうふ ☆ごぼう	○あつあげ ☆ごまあぶら		○ぶたにく さとう
○うすらたまご ☆しょうが	○わかめ ☆こんにゃく	☆キャベツ しょうゆ		○たまご しょうゆ
○はるさめ さけ	☆だいこん ☆うめ	☆たまねぎ ちゅうかだし		○こうやどうふ さけ
☆はくさい ちゅうかだし	☆にんじん しょうゆ	☆にんじん こしょう		☆にんじん みりん
☆たまねぎ こしょう	☆たまねぎ みりん	☆チンゲンサイ かたくりこ		☆たまねぎ トウバンジャン
☆クレソン	☆えのきだけ だしパック	☆しいたけ		☆しょうが
○※フライドチキン	さばのみそだれかけ	○※いそのかフライ		たくあんあえ
	○さば みりん			☆キャベツ ○しおこんぶ
きょうは、十三夜(じゅうさんや)です。	○みそ さけ			☆きゅうり ○かつおぶし
661kcal	さとう かたくりこ			☆きざみたくあん しょうゆ
	561kcal	669kcal		
25	26	27	28	29
○牛乳	○※ジョア	○牛乳	○牛乳	○牛乳
○パン	○ごはん	○※さけわかめごはん	○パン	○ごはん
カレーシチュー	☆※うめぼし(けんより)	だいこんとさといものそぼろに	ハッピーハロウィン!	とんこつラーメン
○とりにく ウスターソース	なすとわかめのみそしる	○ぶたにく ☆こんにゃく	かぼちゃとベーコンのスープ	○ちゅうかめん ☆ねぎ
○じゃがいも コンソメ	☆なす ○どうふ	○とりにく ☆しょうが	○ベーコン ☆しめじ	○ぶたにく ☆しょうが
☆たまねぎ トマトピューレ	☆たまねぎ ○わかめ	○ひらてん さとう	☆かぼちゃ ○じゃがいも	○かまぼこ ○とうにゅう
☆にんじん ガーリック	☆はくさい ○みそ	○ざといも しょうゆ	☆たまねぎ	☆キャベツ こしょう
☆ピーマン こしょう	☆にんじん だしパック	☆にんじん みりん	☆キャベツ	☆にんじん さけ
カレールウ	○ぶ だしパック	☆だいこん さけ	☆コーン	☆コーン とんこつラーメンのもと
こんにゃくとかいそうのサラダ	※とうふハンバーグ(わふうあんかけ)	☆たまねぎ かたくりこ	※やきウインナー(ビーンズソース)	○※ぎょうざ(2こ)
○かいそう ☆こんにゃく	○※とうふハンバーグ さとう	もやしときゅうりのあますあえ	○ウインナー ☆たまねぎ	
☆きゅうり しそドレッシング	☆たまねぎ しょうゆ	☆もやし しょうゆ	○ぶたにく ☆トマト	
☆コーン	☆えのきだけ さけ	☆きゅうり さとう	○とりにく トマトピューレ	
	☆くろあわびだけ みりん	☆キャベツ す	○だいす ケチャップ	
	☆しょうが かたくりこ	○ちくわ しお	○しろはなまめ カレー	
		○ごま	○しろいんげんまめ	
629kcal	521kcal	607kcal	704kcal	637kcal

□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちようしをととのえる)
 * 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 10月分の給食費引き落としは、11月10日(水)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

10月使用予定の県内産野菜

小松菜、きゅうり、なす、ねぎ、かぼちゃ、クレソン
 キャベツ、大根、さつまいも、黒あわびたけ

日	曜	献立名	
1	金	わかめごはん キャベツと厚揚げのみそ汁 さんまの竜田揚げ	わかめごはん(無) キャベツと厚揚げのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さんまの竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]
4	月	コッペパン ポトフ スラッピージョー 梨ゼリー	コッペパン(小麦) ポトフ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] スラッピージョー[鶏 豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 梨ゼリー(無)
5	火	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 五目厚焼き玉子	高野豆腐の揚げ煮[高野豆腐(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆)] 五目厚焼き玉子(卵 小麦 鶏 大豆 りんご)
6	水	ごはん のりの佃煮 小松菜のみそ汁 かつおフライ	のりの佃煮(小麦 大豆) ジョア(乳) 小松菜のみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおフライ(小麦 大豆)
7	木	パン 根菜のクリームシチュー ひじきサラダ(ドレッシングクラス1本)	パン(小麦) 根菜のクリームシチュー[鶏 牛乳(乳) バター(乳) 脱脂粉乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ひじきサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)] ドレッシング(ごま 大豆)
8	金	ぎょうざ風そぼろ丼 ピリ辛きゅうり	ぎょうざ風そぼろ丼[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ピリ辛きゅうり[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
11	月	パン マーシャルビンズ ひよこ豆のスープ ハムカツ	パン(小麦) マーシャルビンズ(大豆 乳) ひよこ豆スープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムカツ(鶏 豚 大豆 小麦)
12	火	カレーライス チーズ入りコールスローサラダ (ドレッシングクラス1本)	カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズ入りコールスローサラダ[チーズ(乳)] ドレッシング(無)
13	水	ごはん かつおふりかけ 秋野菜のみそ汁 鶏のから揚げりんごソース(2個)	かつおふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 さば) 秋野菜のみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 鶏のから揚げ[鶏 りんご 調味料(小麦 大豆)]
14	木	パン ブルーベリージャム ツナのクリームスパゲッティ 肉団子(2個)	パン(小麦) ブルーベリージャム(無) ツナのクリームスパゲッティ[スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) バター(乳) 脱脂粉乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 肉団子(小麦 乳 大豆 鶏)
15	金	親子丼 小松菜とじゃこのあえもの	親子丼[鶏 卵 調味料(小麦 大豆)] 小松菜とじゃこのあえもの[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
18	月	黒糖パン タイピーエン フライドチキン	黒糖パン(小麦) タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] フライドチキン(鶏 小麦 大豆)
19	火	ごはん しそふりかけ 紀州汁 さばのみそだれかけ	しそふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳) ヨーグルト(乳 ゼラチン) 紀州汁[豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] さばのみそだれかけ[さば 調味料(大豆)]
20	水	ごはん キャベツの中華煮 磯の香フライ	キャベツの中華煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 磯の香フライ(いか 大豆 卵 乳 小麦)
21	木	(1～5年) 社会見学 (6年) おべんとう <small>しゃかいけんがく</small>	
22	金	ピリ辛肉みそ丼 たくあんあえ	ピリ辛肉みそ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)] たくあんあえ[刻み昆布(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
25	月	パン カレーシチュー こんにゃくと海藻のサラダ	パン(小麦) カレーシチュー[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こんにゃくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
26	火	ごはん 梅干し なすとわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ(和風あんかけ)	梅干し(無) ジョア(乳) なすとわかめのみそ汁[麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
27	水	さけわかめごはん 大根と里いものそぼろ煮 もやしときゅうりの甘酢あえ	さけわかめごはん(さけ) 大根と里いものそぼろ煮[鶏 豚 調味料(小麦 大豆)] もやしときゅうりの甘酢あえ[ごま 調味料(小麦 大豆)]
28	木	コッペパン かぼちゃとベーコンのスープ 焼きウインナー(ビーンズソース)	コッペパン(小麦) かぼちゃとベーコンのスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏 豚 小麦 大豆 卵 乳) 鶏 豚 大豆]
29	金	ごはん とんこつラーメン ぎょうざ(2個)	とんこつラーメン[中華麺(小麦) 豚 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 豚 ごま)] ぎょうざ(小麦 ごま 大豆 鶏 豚)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。
 卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
 さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ
 *牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。
 *(無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。
 *コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。
 *一部 商品名を載せています。