

10月分予定献立表

月	火	水	木	金
2 /	3 /	4	5	6 /
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
ひじきいりそばうどん □ごはん ★にんじん □とりにく ★しょうが □ぶたにく しょうゆ □たまご さけ □ひじき みりん □こやどうふ さとう ★いんげん	パン カレーパじる □スパゲティ カレールウ □じゃがいも トマトピューレ □とりにく コンソメ ★たまねぎ ガーリック ★にんじん こしょう ★ピーマン	ごはん こやどうふのふくめに □とりにく ★いんげん □こやどうふ しょうゆ □ちくわ さとう ★だいにん みりん ★こんにゃく さけ ★にんじん	菜わかめごはん えのきじる ★えのきたけ とうふ ★たまねぎ ○あぶらあげ ★こまつな ○みそ ★にんじん だしパック □ふ	パン ポークビーンズ □ぶたにく ★にんじん □ベーコン トマトピューレ □だいず コンソメ □じゃがいも さとう ★たまねぎ こしょう
※たこやき(2こ) □※たこやき たこやきソース □かつおぶし	※キャベツ ★キャベツ す ★きゅうり さとう ★コーン しょうゆ □ごま しお	ツナのぼんずあえ □ツナ ★しめじ ★きゅうり ★クレソン ★たまねぎ ぼんず		※ハンチカツ
814kcal	634kcal	579kcal	653kcal	784kcal
9	10 /	11	12 /	13
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
体育の日 25日(水)のうめぼしは、 けんしんいけつかん 県食育月間の 「うめぼして元気!!」 キャンペーンでいただいた わかやまけんさん 和歌山県産のうめぼしです。	パン ※メープルジャム ポトフ □とりにく ★にんじん □ウイナー ★いんげん □じゃがいも コンソメ ★たまねぎ こしょう ★キャベツ	ごはん すきやき □とりにく ★ねぎ □とうふ □ふ ★はくさい しょうゆ ★たまねぎ さとう ★こんにゃく さけ ★えのきたけ みりん	ハヤシライス □ごはん ★しめじ □ぶたにく ハヤシルウ □じゃがいも ウスターソース ★たまねぎ コンソメ ★にんじん	パン ※いちごミックスジャム タイビー □ぶたにく ★いんげん □いか ★にんじん □うすらだまこ ★しょうが □はるさめ ちゅうかだし ★はくさい さけ ★たまねぎ こしょう
	※ハンバーグ(きのこのデミグラスソース) ○※ハンバーグ ケチャップ ★たまねぎ トマトピューレ ★しめじ ウスターソース ★えのきたけ さとう デミグラスソース 725kcal	さつまいもサラダ □さつまいも ★きゅうり □ハム ★にんじん	ブロッコリーとコーンのサラダ ★ブロッコリー す ★コーン さとう ★キャベツ しょうゆ ★もやし しお	※ぎょうくにクロquette
	725kcal	658kcal	606kcal	664kcal
16	17	18	19	20 /
○牛乳	○牛乳	○※ジョア	○牛乳	○牛乳
ごはん ※たまごふりかけ とうふとわかめのみそ汁 □とうふ ★にんじん □あぶらあげ □ふ □わかめ ○みそ ★たまねぎ だしパック	パン きのこのクリームスパゲティ □スパゲティ ★にんじん □ベーコン ○ぎゅうにゅう □ツナ ○どっしるにゅう ★たまねぎ コンソメ ★しめじ しお ★しいたけ こしょう ★こまつな	ごはん キャベツとあつあけのいかに □ぶたにく ○みそ □あつあけ しょうゆ ★たまねぎ ちゅうかだし ★にんじん テンメンジャン ★キャベツ トウバンジャン ★かやねぎ たたくりこ ★しょうが □ごまあぶら	ごはん あきやさいのたきあわせ □とりにく ★こんにゃく □さつまいも ★しいたけ □さといも ★しょうが ★だいにん しょうゆ ★にんじん さとう ★ごぼう さけ ★いんげん	パン ※マーシャルビズ ABCミネストローネ □マカロニ ★トマト □ベーコン ★コーン □だいず ケチャップ ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん
※さばのしおやき	※ハンソテー(ケチャップソース) ○※ハンソテー さとう ケチャップ しょうゆ トマトピューレ かたくりこ	はるさめサラダ □はるさめ さとう ○ハム しょうゆ ★きゅうり しお ★コーン □ごまあぶら す 590kcal	カラフルごまずあえ ★こまつな □ごま ★もやし ごまあえのもと ○たまご す ○ハム しょうゆ	※マヨたまハンカツ
663kcal	783kcal	590kcal	596kcal	709kcal
23 /	24 /	25	26	27 /
○牛乳	○牛乳	○※ジョア	○牛乳	○牛乳
カレーライス □ごはん ウスターソース □じゃがいも コンソメ □とりにく カレーこ ★たまねぎ ガーリック ★にんじん こしょう カレールウ	パン ケマラスープ □さつまいも コンソメ □さつまいも しょうゆ □じゃがいも カレーこ ★たまねぎ しお ★チンゲンサイ こしょう ★にんじん	ごはん ※うめぼし みそけんちん ★だいにん ★ねぎ ★たまねぎ ○とうふ ★こんにゃく ○みそ ★ごぼう だしパック ★にんじん	ごはん キンチ □とりにく ○みそ □とうふ ガーリック ★はくさい さけ ★はくさいキンチ しょうゆ ★たまねぎ さとう ★もやし ちゅうかだし ★こんにゃく □ごまあぶら ★ニラ	パン ※マーガリン とうにゅうのコーンポタージュ □ベーコン ★コーンクリーム □じゃがいも ○とうにゅう ★たまねぎ コンソメ ★にんじん ポタージュール ★コーン
フルーツポンチ ○かんてん ★パイナップル □ゼリー ★みかん	※エビミックスフライ ※タルタルソース	さんまのやさいあんかけ ○さんま す ★たまねぎ さとう ★えのきたけ さけ ★にんじん しお ★しょうが こしょう しょうゆ かたくりこ みりん 647kcal	きりぼしだいこんのハリハリあえ ★きりぼしだいこん す ★きゅうり しょうゆ ★にんじん さとう □ツナ □ごまあぶら	こんにゃくとかいそうのサラダ □かいそう ★だいにん ★こんにゃく しそドレッシング ★きゅうり
701kcal	739kcal	647kcal	601kcal	654kcal
30	31 /	<div data-bbox="888 2085 1835 2551" data-label="Complex-Block"> <h2>新米</h2>  <p>私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地でさまざまな品種のお米が作られていきます。全国的に多く生産されているのはコシヒカリで、続いて、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位5品種です(平成28年度)。</p> <p>毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出荷を始め、9月-10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りがよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに、「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけ付けられます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="908 2414 1023 2551">  <p>うるち米 アミロペクチン + アミロース</p> </div> <div data-bbox="1043 2414 1159 2551"> <p>「うるち米」と「もち米」は、主成分でんぷんの構成が異なります。アミロペクチンが多いほど、モチモチと粘りの強いお米になります。</p> </div> <div data-bbox="1178 2414 1294 2551">  <p>もち米 アミロペクチンのみ</p> </div> </div> </div>		
ごはん ※こうごのつくだに さつまいも □さつまいも ★ねぎ ★はくさい ○あぶらあげ ★たまねぎ ○みそ ★こんにゃく だしパック	パン ポークシチュー □ぶたにく ★トマト □だいず ハヤシルウ □じゃがいも コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん			
667kcal	643kcal			

□・・・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(金)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。

日 曜	献 立 名		
2 月	ひじき入りそぼろ丼 たこ焼き(2個) お月見だんご	牛乳	ひじき入りそぼろ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] たこ焼き[たこ焼き(小麦 卵 乳 大豆) 調味料(りんご 小麦 大豆 乳 さば)] お月見だんご(小麦 大豆 やまいも)
3 火	パン カレースパ汁 サワーキャベツ	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) カレースパ汁[スパゲティ(小麦) 鶏 調味料(鶏 豚 小麦 大豆)] サワーキャベツ[ごま 調味料(小麦 大豆)]
4 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ツナのぼん酢あえ	牛乳	高野豆腐の含め煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] ツナのぼん酢あえ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆)]
5 木	わかめごはん えのき汁 サーモンフライ	牛乳	わかめごはん(無) えのき汁[油あげ(大豆) 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 さば)] サーモンフライ(さけ 小麦 大豆)
6 金	パン ポークビーンズ メンチカツ	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) ポークビーンズ[豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 大豆 調味料(鶏 豚 小麦 大豆)] メンチカツ(小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン)
10 火	パン メーブルジャム ポトフ ハンバーグ(きのこのデミグラスソース)	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) メーブルジャム(無) ポトフ[鶏 ウィナー(豚 鶏 大豆) 調味料(鶏 豚 小麦 大豆)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆) 調味料(小麦 牛 豚 大豆 りんご)]
11 水	ごはん すき焼き煮 さつまいもサラダ(マヨネーズクラス1本)	牛乳	すき焼き煮[鶏 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] さつまいもサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆)] マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
12 木	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳	ハヤシライス[豚 調味料(鶏 豚 小麦 大豆 りんご)] ブロッコリーとコーンのサラダ[調味料(小麦 大豆)]
13 金	パン いちごミックスジャム タイピーエン 牛肉コロッケ	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) 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)] 牛肉コロッケ(大豆 牛 小麦 乳 卵 りんご ゼラチン)
16 月	ごはん たまごふりかけ 豆腐とわかめのみそ汁 さばの塩焼き	牛乳	たまごふりかけ(卵 乳 小麦 大豆 ごま 小麦) 豆腐とわかめのみそ汁[豆腐(大豆) 油あげ(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 さば)] さばの塩焼き(さば)
17 火	パン きのこのクリームスパゲティ ハムソテー(ケチャップソース)	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) きのこのクリームスパゲティ[スパゲティ(小麦 さけ 大豆) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) ツナ(大豆) 牛乳(乳) 脱脂粉乳(乳) 調味料(鶏 豚 小麦 大豆)] ハムソテー[ハム(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
18 水	ごはん キャベツと厚揚げの炒め煮 春雨サラダ	ジョア	ジョア(乳) キャベツと厚揚げの炒め煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 春雨サラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
19 木	ごはん 秋野菜の炊き合わせ カラフルごま酢あえ	牛乳	秋野菜の炊き合わせ[鶏 調味料(小麦 大豆)] カラフルごま酢あえ[ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
20 金	パン マーシャルピンズ ABCミネストローネ マヨたまハムカツ	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(乳 大豆) ABCマカロニスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(鶏 豚 小麦 大豆)] マヨたまハムカツ(卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン)
23 月	カレーライス フルーツポンチ	牛乳	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 豚 鶏 りんご)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご)]
24 火	パン クマラスープ エビミックスフライ タルタルソース	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) クマラスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(鶏 豚 小麦 大豆)] エビミックスフライ(豚 卵 小麦 大豆 えび 乳) タルタルソース(大豆 卵)
25 水	ごはん 梅干し みそけんちん汁 さんまの野菜あんかけ	ジョア	梅干し(大豆 ゼラチン) ジョア(乳) みそけんちん汁[豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さんまの野菜あんかけ[調味料(小麦 大豆)]
26 木	ごはん キムチ煮 切干し大根のハリハリあえ	牛乳	キムチ煮[鶏 豆腐(大豆) キムチ(りんご 小麦 大豆 さば) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 切干し大根のハリハリあえ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
27 金	パン マーガリン 豆乳のコーンポタージュ こんにやくと海藻のサラダ	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) マーガリン(大豆) 豆乳のコーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(乳 鶏 豚 小麦 大豆)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
30 月	ごはん こうなごの佃煮 さつま汁 すき焼き風フライ	牛乳	こうなごの佃煮(小麦 大豆) さつま汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] すき焼き風フライ(大豆 牛 小麦 ゼラチン 鶏 豚)
31 火	パン ポークシチュー コールスローサラダ(ドレッシングクラス1本)	牛乳	パン(小麦 大豆 乳) ポークシチュー[豚 大豆 調味料(鶏 豚 小麦 大豆)] ドレッシング(大豆 卵)

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。
 *一部 商品名を載せています。