

10月給食だより

秋を楽しむ お月見の行事

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続いています。バランスのよい食事と睡眠をしっかりととり、体調管理に努めましょう。

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜を「中秋の名月」と呼んで月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。今年は、家族のみなさんで、秋の月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

令和7年度 10月
岩出市学校給食共同調理場



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

10月の献立より

「切干し大根のホワイトサラダ」

・・・和歌山県産の切干し大根、白菜、きゅうり、ちりめんじゃこ、糸かまぼこをマヨネーズ風ドレッシングで和えたサラダです。



「タッティギム」

・・・韓国風から揚げです。にんにく、しょうゆ、酒、チリパウダーで鶏肉を漬け込みます。

「ローペンタン」

・・・「ローペンタン」は漢字で「肉片湯」と書きます。下味をつけ、片栗粉を絡めた豚肉入りのスープです。白菜やチンゲン菜、たけのこなどのたっぷりの野菜と、とろりとした食感の豚肉がよく合います。

「こっばなます」

・・・福井県敦賀市の郷土料理で、お正月やお祝いの席に作られる、ごま酢みそ味の和え物です。



「メキシカンスープ」

・・・いんげん豆や野菜がたっぷり入った旨みたっぷりのトマトスープです。

「鉄骨サラダ」

・・・ひじきとチーズを使ったサラダです。不足しがちな鉄分やカルシウムがとれます。



貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸素不足状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

下まぶたの内側が白っぽい 	顔色が青白い 	爪がスプーン状になる 	氷を無性に食べたくなる
-------------------------	-------------------	-----------------------	------------------------

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。
--	--------------------------------------	------------------------------

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品 動物性食品（ヘム鉄） 	植物性食品（非ヘム鉄）
ビタミンCを多く含む食品 	



7 牛奶

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

कलकत्ता।

☆・みどろ

(からだのちようしをととのえる)

(からだのちようしをととのえる)

日 曜	献 立 名	
1 水	ごはん 八宝菜 しゅうまい(2個)	八宝菜[鶏 厚揚げ(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
2 木	ごはん 具汁 かつおカツ	具汁[大豆 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおカツ(小麦 大豆)
3 金	ガルビュールスープ ハーブチキン	ガルビュールスープ[ベーコン(卵 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハーブチキン[鶏]
6 月	ごはん 梅干し お月原汁 あじのピリ辛だれかけ	梅干し(無) お月原汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] あじのピリ辛だれかけ[調味料(小麦 大豆)]
7 火	ごはん なす入りペンネのポロネーゼ イタリアンサラダ	パン(小麦) なす入りペンネのポロネーゼ[ペンネ(小麦) 鶏 大豆肉(大豆) 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] イタリアンサラダ[ハム(卵 豚 大豆 ゼラチン)]
8 水	ごはん みそけんちん汁 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)	みそけんちん汁[厚揚げ(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
9 木	マーボーキヤベツ丼 ジョア(いちご) ほうれん草のごまじやこあえ	マーボーキヤベツ丼[鶏 大豆肉(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ジョア(乳) ほうれん草のごまじやこあえ[ごま 調味料(小麦 大豆)]
10 金	パン ちゃんぽん風スープ 牛肉コロッケ	パン(小麦) ちゃんぽん風スープ[豚 豆乳(大豆) 調味料(豚 小麦 大豆 鶏 ごま)] 牛肉コロッケ(小麦 牛 大豆)
14 火	ローペンタン タッティギム(2個)	パン(小麦) ローペンタン[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] タッティギム[鶏 調味料(小麦 大豆)]
15 水	カレーライス 切干し大根のホワイイトサラダ	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] 切干し大根のホワイイトサラダ[調味料(小麦 大豆)]
16 木	ごはん すき焼き風煮 こつばなます	ごはん すき焼き風煮[豚 鶏 蕨(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] こつばなます[油揚げ(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)]
17 金	パン 大麦とさつまいものスープ	パン(小麦) ジョア(乳) 大麦とさつまいものスープ[鶏 ベーコン(卵 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏 豚)
20 月	ごはん なすと厚揚げのみそ汁 タラのレモンソースかけ	ごはん なすと厚揚げのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] タラのレモンソースかけ[調味料(小麦 大豆)]
21 火	パン 白いんげん豆のシチュー	パン(小麦) 白いんげん豆のシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 鰯骨サラダ[チーズ(乳) ハム(卵 豚 乳 豚 大豆 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
22 水	カラフルそぼろ丼 ピリ辛きゅうり	カラフルそぼろ丼[鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)] ピリ辛きゅうり[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
23 木	減量わかめごはん ジョア(ブルーベリー) かやくうどん ちくわのお好み揚げ	減量わかめごはん(無) ジョア(乳) かやくうどん[うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 さば)] ちくわのお好み揚げ[小麦 調味料(もち りんご 大豆 小麦 鶏 豚)]
24 金	給食はありません。 1・2年…社会見学 5年…森林教室	
27 月	なすとトマトのキーマカレー キャロットラペ	なすとトマトのキーマカレー[鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ[調味料(小麦 大豆)]
28 火	パン メキシカンスープ チキンカツ	パン(小麦) メキシカンスープ[鶏 ベーコン(卵 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンカツ(小麦 卵 乳 大豆 鶏)
29 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のさっぱり和え	ごはん 厚揚げのそぼろ煮[厚揚げ(大豆) 鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 白菜のさっぱり和え[ハム(卵 豚 豚 大豆 ゼラチン) 調味料(小麦 大豆)]
30 木	ごはん 豚汁 うの花フライ	ごはん 豚汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] うの花フライ(小麦 卵 大豆)
31 金	パン かぼちゃポタージュ ハンバーグ(トマトソース)	パン(小麦) かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵 豚 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 豚 鶏)] ハンバーグ(トマトソース)[ハンバーグ(小麦 乳 牛 大豆 鶏)]

アレルギ一物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド

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、アレルギ一物質ですが常時使用していますので、表示をしています。

* (無)…対象原材料28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。

日	曜	献 立 名	
1	水	ごはん 八宝菜 しゅうまい(2個)	八宝菜[鶏 厚揚げ(大豆) うずら(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
2	木	ごはん 呉汁 かつおカツ	呉汁[大豆 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおカツ(小麦 大豆)
3	金	パン ガルビュールスープ ハーブチキン	パン(小麦) ガルビュールスープ[ベーコン(卵 豚 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハーブチキン[鶏]
6	月	ごはん 梅干し お月見汁 あじのピリ辛だれかけ	梅干し(無) お月見汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] あじのピリ辛だれかけ[調味料(小麦 大豆)]
7	火	パン なす入りペンネのポロネーゼ イタリアンサラダ	パン(小麦) なす入りペンネのポロネーゼ[ペンネ(小麦) 鶏 大豆肉(大豆) 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] イタリアンサラダ[ハム(卵 豚 豚 大豆 ゼラチン)]
8	水	ごはん みそけんちん汁 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)	みそけんちん汁[厚揚げ(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
9	木	マーボーキチャベツ丼 ジョア(いちご) ほうれん草のごまじゃこあえ	マーボーキチャベツ丼[鶏 大豆肉(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ジョア(乳) ほうれん草のごまじゃこあえ[ごま 調味料(小麦 大豆)]
10	金	パン ちゃんぽん風スープ 牛肉コロケ	パン(小麦) ちゃんぽん風スープ[豚 豆乳(大豆) 調味料(豚 小麦 大豆 鶏 ごま)] 牛肉コロケ(小麦 乳 牛 大豆)
14	火	パン ローペンタン タッティギム(2個)	パン(小麦) ローペンタン[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] タッティギム[鶏 調味料(小麦 大豆)]
15	水	カレーライス 切干し大根のホワイトサラダ	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] 切干し大根のホワイトサラダ[調味料(小麦 大豆)]
16	木	ごはん すき焼き風煮 こつばなます	ごはん すき焼き風煮[豚 鶏 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] こつばなます[油揚げ(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)]
17	金	パン 大麦とさつまいものスープ ハムカツ	パン(小麦) ジョア(乳) 大麦とさつまいものスープ[鶏 ペーコン(卵 豚 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏 豚)
20	月	ごはん なすと厚揚げのみそ汁 タラのレモンソースかけ	ごはん なすと厚揚げのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] タラのレモンソースかけ[調味料(小麦 大豆)]
21	火	パン 白いんげん豆のシチュー 鉄骨サラダ	パン(小麦) 白いんげん豆のシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 鉄骨サラダ[チーズ(乳) ハム(卵 豚 豚 大豆 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
22	水	カラフルそぼろ丼 ピリ辛きゅうり	カラフルそぼろ丼[鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)] ピリ辛きゅうり[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
23	木	減量わかめごはん ジョア(ブルーベリー) かやくうどん ちくわのお好み揚げ	減量わかめごはん(無) ジョア(乳) かやくうどん[うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 さば)] ちくわのお好み揚げ[小麦 調味料(もも りんご 大豆 小麦 鶏 豚)]
24	金	パン 秋のポトフ オムレツ(デミグラスソース)	パン(小麦) 秋のポトフ[鶏 ペーコン(卵 豚 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ(デミグラスソース)[オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) 調味料(小麦 大豆 牛 豚)]
27	月	なすとトマトのキーマカレー キャロットラペ	なすとトマトのキーマカレー[鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ[調味料(小麦 大豆)]
28	火	パン メキシカンスープ チキンカツ	パン(小麦) メキシカンスープ[鶏 ペーコン(卵 豚 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンカツ(小麦 卵 乳 大豆 鶏)
29	水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のさっぱり和え	ごはん 厚揚げのそぼろ煮[厚揚げ(大豆) 鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 白菜のさっぱり和え[ハム(卵 豚 豚 大豆 ゼラチン) 調味料(小麦 大豆)]
30	木	ごはん 豚汁 うの花フライ	ごはん 豚汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] うの花フライ(小麦 卵 大豆)
31	金	パン かぼちゃポターージュ ハンバーグ(トマトソース)	パン(小麦) かぼちゃポターージュ ハンバーグ(トマトソース)[ハンバーグ(小麦 乳 牛 大豆 鶏)] ハンバーグ(トマトソース)を基本に表示しています。

アレルギ―物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド

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 パナナ ごま カシューナッツ

*牛乳は、アレルギ―物質ですが常時使用していますので、表示をしています。

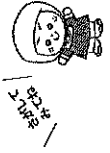
* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

*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。

10月健康学習の
市内産・県内産野菜

壁ねぎ、ふわたる鼻なす
きゅうり、小松菜



給食では、県産、国産のものを多く
使っています。ぜひ、食の安全を大切に
食べてください。

岩出市の産物が使われて
いる自は、そうへいちゃん
のイラストをのせ、産物登
を太手にしています。

火

月

6	7
10月6日(水) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

13	14
10月13日(土) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ



修学旅行の準備、休業のため
給食なし

8	9
10月8日(木) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

15	16
10月15日(土) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

21	22
10月21日(木) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

28	29
10月28日(木) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

10	11
10月10日(土) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

17	18
10月17日(木) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

23	24
10月23日(木) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

30	31
10月30日(木) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

1	2
10月1日(土) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

8	9
10月8日(木) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

15	16
10月15日(土) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

22	23
10月22日(木) 口ごはん ※きゅうりめし おつまみ 口じゃがもち 口さといも 口あたらあげ ※はくさい ※たまねぎ ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ	口パン なす、いんげん、のぼろ、チーズ 口パン 口じゃがもち 口さといも ※あたらあげ ※たまねぎ ※にんじん ※セロリ イタリアンサラダ オハム ※キャベツ ※きゅうり ※たまねぎ

口・・・き (なつやちからのものになる) 口・・・あか (ち、に、く、ほねをつくる) ☆・・・みどり (からだのちようしをどとのえる)

※ 材料の割合により、献立を変更する場合があります。

日曜	献立名	
1 水	ごはん 八宝菜 しゅうまい(2個)	牛乳 八宝菜[鶏 厚揚げ(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
2 木	ごはん 呉汁 かつおカツ	牛乳 呉汁[大豆 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおカツ(小麦 大豆)
3 金	パン ガルビュールスープ	牛乳 パン(小麦) ガルビュールスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
6 月	ごはん 梅干し お月見汁 あじのピリ辛だれかけ	牛乳 ごはん(無) お月見汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] あじのピリ辛だれかけ[調味料(小麦 大豆)]
7 火	パン なす入りペンネのポロネーゼ イタリアンサラダ	牛乳 パン(小麦) なす入りペンネのポロネーゼ[ペンネ(小麦) 鶏 大豆肉(大豆) 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] イタリアンサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン)]
8 水	ごはん みそけんちん汁 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)	牛乳 ごはん みそけんちん汁[厚揚げ(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
9 木	マーボーキヤベツ丼 ジョア(いちご) ほうれん草のごまじゃこあえ	マールボーキヤベツ丼[鶏 大豆肉(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ジョア(乳) ほうれん草のごまじゃこあえ[ごま 調味料(小麦 大豆)]
10 金		修学旅行のため給食なし
14 火		修学旅行振り替え休業のため給食なし
15 水	カレーライス 切干し大根のホワイトサラダ	牛乳 カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] 切干し大根のホワイトサラダ[調味料(小麦 大豆)]
16 木	ごはん すき焼き風煮 こっばなます	牛乳 ごはん すき焼き風煮[豚 鶏 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] こっばなます[油揚げ(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)]
17 金	パン 大麦とさつまいものスープ	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) 大麦とさつまいものスープ[鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏 豚)
20 月	ごはん なすと厚揚げのみそ汁 タラのレモンソースかけ	牛乳 ごはん なすと厚揚げのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] タラのレモンソースかけ[調味料(小麦 大豆)]
21 火	パン 白いんげん豆のシチュー 鉄骨サラダ	牛乳 パン(小麦) 白いんげん豆のシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 鉄骨サラダ[チーズ(乳) ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
22 水	カラフルそぼろ丼 ピリ辛きゅうり	牛乳 カラフルそぼろ丼[鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)] ピリ辛きゅうり[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
23 木	減量わかめごはん(ブルーベリー) かやくうどん ちくわのお好み揚げ	牛乳 減量わかめごはん(無) ジョア(乳) かやくうどん[うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 さば)] ちくわのお好み揚げ[小麦 調味料(もも りんご 大豆 小麦 鶏 豚)]
24 金	パン 秋のポトフ オムレツ(デミグラスソース)	牛乳 パン(小麦) 秋のポトフ[鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ(デミグラスソース)[オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) 調味料(小麦 大豆 牛 豚)]
27 月	なすとトマトのキーマカレー キャロットラペ	牛乳 なすとトマトのキーマカレー[鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ[調味料(小麦 大豆)]
28 火	パン メキシカンスープ チキンカツ	牛乳 パン(小麦) メキシカンスープ[鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンカツ(小麦 卵 乳 大豆 鶏)
29 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のさっぱり和え	ジョア ごはん 厚揚げのそぼろ煮[厚揚げ(大豆) 鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 白菜のさっぱり和え[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 調味料(小麦 大豆)]
30 木	ごはん 豚汁 うの花フライ	牛乳 ごはん 豚汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] うの花フライ(小麦 卵 乳 大豆)
31 金	パン かぼちゃポタージュ ハンバーグ(トマトソース)	牛乳 パン(小麦) かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(トマトソース)[ハンバーグ(小麦 乳 牛 大豆 鶏)]

アレルギ―物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド

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 パナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギ―物質ですが常時使用していますので、表示をしています。

* (無)・・・対象原材料28品目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。