

10月使用予定の
市産・県産野菜玉ねぎ、ふわり長なす
きゅうり、小松菜岩出市の食材が使われて
いる日は、そうへいちゃん
のイラストをのせ、食材名
を太字にしています。給食では、市産、県産のものも多く
使用する事で地元産品を応援しています。

水		木		金
1	2	3	4	5
○牛乳 ごはん はつぼうさい ○とりにく ☆しいたけ ○あつあげ ○ごまあぶら ○うすらだまご さけ ☆にんじん しょうゆ ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆キャベツ かたくりこ ☆もやし しょうゆ ☆しょうが	○牛乳 ごはん ごはん ○だいず ☆にんじん ○とうふ ☆だいこん ○あぶらあげ ☆こんにゃく ○わかめ ☆えのきだけ ○じゃがいも ○みそ ☆たまねぎ だしパック ※かつおカツ 10月1日は、しゅうじょうを お祝いします。こんが つは、いつもよりあつた くち、おきくべしとをこ ころがけてみよう！	○牛乳 パン ガルビールスープ ○ベーコン ☆だいこん ○じゃがいも ☆セロリ ○しろいんげんまめ ☆パセリ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん しょうゆ ☆はくさい	○牛乳 パン ちゃんぽんスープ ○ふたにく ☆いんげん ○かまぼこ ☆にんにく ○とうふ ☆ごまあぶら ☆にんじん ちゃんぽんスープ ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆はくさい オイスターソース ☆もやし しお ☆とうもろこし しょうゆ	○牛乳 パン ※しょうまい(2こ) 714kcal
6	7	8	9	10
○牛乳 ごはん ※うめぼし おつきみじり ○じゃがいも ☆にんじん ○さといも ☆こまつな ○あぶらあげ ☆えのきだけ ☆はくさい ○みそ ☆たまねぎ だしパック あじのビリからだれかけ ○あじ みりん ☆だいこん トウバンジャン さとう ざけ しょうゆ かたくりこ す 587kcal	○牛乳 パン なすいりペンネのボロネーゼ ○ペンネ ○ごまチーズ ○とりにく クチャップ ○だいず トマトピューレー ☆ふわり長なす デミグラスソース ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん コンソメ ☆セロリ しょうゆ イタリアンサラダ ○ハム ☆バジル ☆キャベツ ○オリーブ油 ☆きゅうり しお ☆にんじん す ☆たまねぎ さとう 605kcal	○牛乳 ごはん みそけんちんじる ○あつあげ ☆キャベツ ○あぶらあげ ○じゃがいも ☆こんにゃく ○こめあぶら ☆だいこん ○みそ ☆ごぼう だしパック ☆にんじん ※とうふハンバーグ(ごまみねぎソース) ○※とうふハンバーグ さとう ☆ねぎ しょうゆ ☆しょうが みりん ○ごまあぶら トウバンジャン さけ かたくりこ 599kcal	○牛乳 マーボーキャベツどん ○ごはん ☆しょうが ○とりにく テンメンジャン ○だいず さとう ○とうふ しょうゆ ☆キャベツ トウバンジャン ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆ねぎ さけ ☆しいたけ かたくりこ ☆にんにく ほうれんそうのごまじゃこあえ ○ちりめんじゃこ ○ごま ☆ほうれんそう さとう ☆もやし しょうゆ ☆にんじん 563kcal	○牛乳 パン ※しょうまい(2こ) 641kcal
13	14	15	16	17
○牛乳 ごはん ※うめぼし おつきみじり ○じゃがいも ☆にんじん ○さといも ☆こまつな ○あぶらあげ ☆えのきだけ ☆はくさい ○みそ ☆たまねぎ だしパック あじのビリからだれかけ ○あじ みりん ☆だいこん トウバンジャン さとう ざけ しょうゆ かたくりこ す 587kcal	○牛乳 パン ローペンタン ○ふたにく ☆だいこん ○とうふ ☆しょうが ☆だけのこ さけ ☆にんじん しょうゆ ☆えのきだけ ちゅうかだし ☆こまつな しょうゆ ☆ごま かつお タツツギム(2こ) ○とりにく さけ ☆にんにく チリパウダー しょうゆ かたくりこ 584kcal	○牛乳 カレーライス ○ごはん ☆たまねぎ ○とりにく ☆にんじん ○じゃがいも カレールウ きりぼしだいこんのホワイトサラダ ○かまぼこ ○たまごなまヨネーズ ○ちりめんじゃこ しょうゆ ☆きりぼしだいこん しお ☆はくさい しょうゆ ☆きゅうり 622kcal	○牛乳 ごはん すきやき ○ふたにく ☆えのきだけ ○とりにく しょうゆ ○とうふ さとう ☆はくさい さけ ☆たまねぎ ざけ ☆こんにゃく みりん こっぴなます ○あぶらあげ しょうゆ ☆だいこん さとう ☆にんじん す ○ごま からし ○みそ 583kcal	○牛乳 パン おむぎとさつまいものスープ ○とりにく ☆たまねぎ ○ベーコン ☆にんじん ○おむぎ ☆とうもろこし ○さつまいもの コンソメ ○じゃがいも しょうゆ ☆キャベツ ※ハムカツ 625kcal
20	21	22	23	24
○牛乳 ごはん なすとあつあげのみそじる ○あつあげ ☆にんじん ○じゃがいも ☆キャベツ ☆ふわり長なす ☆みそ ☆たまねぎ だしパック ☆こまつな たらレモンソースかけ ○たら さとう ☆レモン しょうゆ かたくりこ 597kcal	○牛乳 パン しろいんげんまめのシチュー ○とりにく ☆しめじ ○じゃがいも ☆ブロッコリー ○しろいんげんまめ ○きゅうりゆ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん シチュールウ てっごつサラダ ○ひじき ○ごま ○チーズ ○ごまドレッシング ○ハム しょうゆ ☆きゅうり さとう ☆にんじん 629kcal	○牛乳 カラフルそばろどん ○ごはん ☆とうもろこし ○とりにく ☆しょうが ○だいず ☆こめあぶら ☆ごぼう しょうゆ ☆にんじん さとう ☆たまねぎ さけ ☆いんげん みりん ☆えのきだけ ピリからきゅうり ○ちりめんじゃこ しょうゆ ☆キャベツ す ☆きゅうり さとう ○ごま しお ○ごまあぶら トウバンジャン 582kcal	○牛乳 ※げんりょうわかめごはん かやくうどん ○うどん ☆ねぎ ○とりにく しょうゆ ○あぶらあげ みりん ☆はくさい さけ ☆にんじん だしパック ☆たまねぎ ※ちくわのおこのみあげ ○※ちくわ こむぎこ ○あおさ おこのみやきソース ☆しょうが 598kcal	○牛乳 パン あきのポトフ ○とりにく ☆にんじん ○ベーコン ☆キャベツ ○さつまいもの ☆ブロッコリー ○じゃがいも ☆しめじ ○マカロニ コンソメ ☆たまねぎ しょうゆ ※オムレツ(デミグラスソース) ○※オムレツ クチャップ ☆たまねぎ ワスターソース ☆トマト さとう デミグラスソース 603kcal
27	28	29	30	31
○牛乳 なすとトマトのキーマカレー ○ごはん クチャップ ○とりにく カレールウ ○だいず コンソメ ☆ふわり長なす ウスターソース ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん カレーこ ☆トマト さとう ☆しょうが しお ☆にんにく キャロットラペ ○ツナ ○こめあぶら ☆にんじん しょうゆ ☆キャベツ さとう ☆きゅうり しょうゆ ☆レモン しょうゆ 622kcal	○牛乳 パン メキシカンスープ ○とりにく ☆にんにく ○ベーコン ☆しょうが ○しろいんげんまめ ☆パセリ ○じゃがいも ○オリーブ油 ☆たまねぎ あかワイン ☆にんじん コンソメ ☆キャベツ しょうゆ ☆ブロッコリー チリパウダー ☆トマト ※チキンカツ 655kcal	○牛乳 ごはん あつあげのそばろに ○あつあげ ☆しいたけ ○とりにく ☆しょうが ○だいず ☆しょうゆ ○じゃがいも さとう ○じゃがいも さけ ☆たまねぎ さけ ☆にんじん みりん ☆こまつな はくさいのさっぱりあえ ○ハム しょうゆ ☆はくさい す ☆にんじん さとう ☆ゆず 595kcal	○牛乳 ごはん ぶたじる ○ふたにく ☆にんじん ○とうふ ☆はくさい ○あぶらあげ ☆こぼろ ☆だいこん ○みそ ☆たまねぎ だしパック ※うのはなフライ 手洗いを忘れずに！ 598kcal	○牛乳 パン かぼちゃポタージュ ○ベーコン ☆じゃがいも ☆かぼちゃ ○きゅうりゆ ☆たまねぎ コンソメ ☆ブロッコリー ポタージュのもと ※ハンバーグ(トマトソース) ○※ハンバーグ ○オリーブ油 ☆トマト しょうゆ ☆たまねぎ さとう ☆にんにく しお ☆バジル しょうゆ 656kcal

□・・・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 (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

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 ハーブチキン	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)] 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	牛乳 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 なす入りペンネのボロネーゼ イタリアンサラダ	牛乳 パン(小麦) なす入りペンネのボロネーゼ[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 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	マーボーキャベツ丼 ジョア(いちご) ほうれん草のごまじゃこあえ	牛乳 マーボーキャベツ丼[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 牛肉コロッケ	牛乳 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 乳 牛 大豆)
14	火	パン ローペンタン タッティギム(2個)	牛乳 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	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 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 ハムカツ	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 たらしのレモンソースかけ	牛乳 なすと厚揚げのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] たらし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 ジョア(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(乳) 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 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 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)]

アレルギー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。