

10月分予定献立表

月	火	水	木	金	
3 さかなのほねにちゅういしましよ ごはん ※のり(たいぎょしょうあじ) こんさいじる ○とりにく ☆ねぎ ○あぶらあげ ☆こんにゃく ○とうふ □さつまいも ☆れんこん □みそ ☆ごぼう だしパック ☆にんじん たくしけんの とくさんひんをつかった きゅうしょく やきさんま しお ○さんま さけ ☆すだち(1/2カット) 650kcal	4 ○牛乳 パン ※みかんジャム ポトフ ○ウインナー ☆しめじ ☆にんじん □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆キャベツ こしょう ☆チンゲンサイ ツナとごぼうのサラダ ○ツナ ☆えだまめ ☆ごぼう ☆コーン ☆にんじん □ごまドレッシング 717kcal	5 ○牛乳 ごはん とんこつラーメン ○ぶたにく ☆しょうが ○かまぼこ □ちゅうかめん ☆キャベツ ○とうにゅう ☆ねぎ とんこつスープのもと ☆にんじん さけ ☆コーン こしょう ☆もやし ○※シュウマイ(2こ) ○※ブルーベリーゼリー 679kcal	6 ○牛乳 ※わかめごはん キャベツとあぶらあげのみそしる ○あぶらあげ ☆えのきたけ ☆キャベツ ○みそ ☆たまねぎ だしパック ☆にんじん うめずからあげ(2こ) ○とりにく しょうゆ かたくりこ さけ うめず 635kcal	7 ○牛乳 パン ※ミルメークココア とうにゅうコンソメスープ ○ベーコン □じゃがいも ☆たまねぎ ○とうにゅう ☆いんげん コンソメ ☆コーン ポターージュ コンクリーム ※やきウインナー(やさしいソース) ○※ウインナー さとう ☆たまねぎ ケチャップ ☆ねごろみおとう ウスターソース ☆にんじん こしょう ☆しめじ こしょう ☆トマトピューレ 661kcal	
10 スポーツの日 650kcal	11 ○牛乳 パン にくだんごはくさいのスープ ○にくだんご ☆にんじん ☆はくさい ☆しめじ ☆いんげん コンソメ ☆たまねぎ こしょう ※オムレツマトソースかけ ○※オムレツ しょうゆ ☆トマトピューレ ケチャップ ☆オリーブあぶら コンソメ トマトピューレ さけ さとう 601kcal	12 ○牛乳 ごはん ごていきょううたいた うめほしをたべて げんきに! ※うめほし ちくぜんに ○とりにく ☆こんにゃく ○ひらてん □ごまあぶら ☆にんじん さとう ☆ごぼう みりん ☆いんげん しょうゆ ☆だいこん さけ ごまつなのおかかあえ ○ごまつな ○かつおぶし ☆キャベツ さとう ☆にんじん しょうゆ 587kcal	13 さかなのほねにちゅういしましよ ○牛乳 ごはん とんじる ○ぶたにく ☆ねぎ ○とうふ ☆こんにゃく ○あぶらあげ □さつまいも ☆はくさい ○みそ ☆にんじん だしパック ☆ごぼう さばのたつたあげ ○さば しょうゆ ☆しょうが こしょう ☆ガーリック さけ ☆みりん 722kcal	14 ○牛乳 パン さつまいもシチュー ○とりにく ☆くろあわびたけ ☆にんじん □さつまいも ☆たまねぎ ☆きゅうにゅう ☆いんげん シチュール ☆コーン コンソメ ポパイサラダ ○ツナ □オリーブあぶら ☆ほうれんそう さとう ☆コーン しょうゆ ☆クレソン しお ☆レモン こしょう 663kcal	
17 ○牛乳 あきやさしいりカレーライス ○ごはん □じゃがいも ○ぎゅうにく □さといも ☆たまねぎ □カレーウ ☆にんじん ウスターソース ☆れんこん コンソメ だいこんツナサラダ ○ツナ □オリーブあぶら ☆ほうれんそう しょうゆ ☆コーン しお ☆レモン こしょう ☆さとう ごていきょううたいた くまのぎょう(わぎょう)を つかいます。 762kcal	18 ○牛乳 げんりょうパン なすいりミートスパゲティ ○スパゲティ ☆クレソン ○ぶたにく ○こなチーズ ○とりにく トマトピューレ ☆なす ガリック ☆たまねぎ ケチャップ ☆にんじん しょうゆ ☆しめじ コンソメ ※いかなゲット(2こ) 696kcal	19 ○牛乳 ごはん いろいろやさしいのみそしる ○とうふ ☆コーン ○あぶらあげ ○みそ ☆キャベツ だしパック ☆にんじん とりにくのわふうぎのごソースかけ ○とりにく □バター ☆えのきたけ さとう ☆しめじ みりん ☆まいたけ しょうゆ ☆にんにく しお ☆しょうが さけ 568kcal	20 ○牛乳 ごはん マーボー豆腐 ○ぶたにく ○みそ ○とりにく さとう ○とうふ かたくりこ ☆たまねぎ しょうゆ ☆ねぎ トウバンジャン ☆にんじん さけ ☆しょうが くらす ☆にんにく ※あげぎょうざ(2こ) 722kcal	21 さかなのほねにちゅういしましよ ○牛乳 パン やさしいスープ ○とりにく ☆ごまつな ☆キャベツ コンソメ ☆たまねぎ こしょう ☆にんじん さけのクリームソースかけ ○さけ ○きゅうにゅう ☆コーン こむぎこ ☆にんじん コンソメ ☆たまねぎ ポターージュのもと ☆マッシュルーム 609kcal	
24 ○※ジョア ハヤシライス ○ごはん □じゃがいも ○ぶたにく コンソメ ☆たまねぎ ハヤシルウ ☆にんじん ウスターソース ☆しめじ ひじきサラダ ○ひじき ☆コーン ☆えだまめ □コルスードレッシング ☆にんじん 612kcal	25 ○牛乳 パン ABCマカロニスープ ○ベーコン ☆いんげん ☆キャベツ □マカロニ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ※チーズハムカツ ○※ことうピーズ(こぶくろ) 737kcal	26 さかなのほねにちゅういしましよ ○牛乳 ごはん もやしのちゅうかいだめ ○ぶたにく さとう ○あつあげ みりん ☆もやし しょうゆ ☆ごまつな さけ ☆にんにく す さばのカレーソースかけ ○さば しょうゆ ☆ねぎ す さとう しちみとうがらし しお カレーこ こしょう 686kcal	27 ○牛乳 ごはん わかめとじゃがいものみそしる ○わかめ □じゃがいも ○あぶらあげ ○みそ ☆たまねぎ だしパック ※ぶたのてんぷら ○※ぶたにく しお こむぎこ さけ ○※ごさかな(こぶくろ) 629kcal	28 ○牛乳 パン ※マージナルピズ かぼちゃポターージュ ○ベーコン ○ぎゅうにゅう ☆かぼちゃ コンソメ ☆たまねぎ ポターージュのもと ☆しめじ ※かぼちゃがたハンバーグ ケチャップ(クラス1ぼん) 770kcal	
31 ○牛乳 ごていきょううたいた くまのぎょう(わぎょう)を つかいます。 肉じゃが ○ぎゅうにく □じゃがいも ☆たまねぎ さとう ☆いんげん さけ ☆こんにゃく しょうゆ ☆にんじん みりん ※あげだしょうぶのやさしいあんかけ ○※あげだしょうぶ さとう ☆たまねぎ かたくりこ ☆えのきたけ みりん ☆くろあわびたけ しょうゆ ☆しょうが さけ 720kcal	<p>がつしょうよてい 10月使用予定の 市産・県内産野菜と果物</p> <p>ごまつな しょうが、小松菜、クレソン</p> <p>ねぎ、ねごろ大唐</p> <p>さつまいも</p> <p>岩出市産野菜が使われている日 にはそうへいちゃんのイラスト をのせています。太字になって いる野菜が岩出市産のもので、 さがしてみてね</p> <p>○給食では、市内産、県内産のものを多く 使用することで地産地消を進めています。</p>			<p>※楽しみがいっぱい、10月の給食</p> <p>10月はご提供いただいた食材を活用した献立がたくさんです。</p> <p>10/3 なんと金時(さつまいも)、れんこん、すだちなど 徳島県の特産物 【関西広域連合 学校給食への域内特産農林水産物の提供事業】</p> <p>10/12 梅干し 【梅干して元気!! キャンペーン】</p> <p>10/17.31 牛肉(熊野牛) 【国産農林水産物等 販路新規開拓緊急対策事業】</p> <p>普段の給食では味わえないような食材を楽しみにしてください</p>	

□・・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(木)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	
3 月	ごはん 味付けのり(鯛魚醤) 牛乳 根菜汁 焼きさんま すだち(1/2個)	味付けのり(無) 根菜汁[鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 焼きさんま(無) すだち(無)
4 火	パン みかんジャム 牛乳 ポトフ ツナとごぼうのサラダ	パン(小麦) みかんジャム(無) ポトフ[ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ツナとごぼうのサラダ[大豆 調味料(大豆 ごま)]
5 水	ごはん とんこつラーメン シウマイ(2個) ブルーベリーゼリー	とんこつラーメン[ラーメン(小麦) 豚 調味料(大豆 小麦 豚 ごま)] しゅうまい(小麦 卵 鶏 乳 大豆 豚 ごま) ブルーベリーゼリー(無)
6 木	わかめごはん 牛乳 キャベツと油揚げのみそ汁 梅酢から揚げ(2個)	わかめごはん(無) キャベツと油揚げのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 梅酢から揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
7 金	パン ミルメークココア 牛乳 豆乳コーンスープ 焼きウインナー(野菜ソース)	パン(小麦) ミルメークココア(大豆) 豆乳コーンスープ[ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏)]
11 火	パン 肉団子と白菜のスープ オムレットマトソースがけ	パン(小麦) 肉団子と白菜のスープ[肉団子(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレットマトソースがけ[オムレツ(小麦 卵 乳 牛 大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)]
12 水	ごはん 梅干し 牛乳 筑前者 小松菜のおかか和え	梅干し(大豆 ゼラチン) 筑前者[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] 小松菜のおかか和え[調味料(小麦 大豆)]
13 木	ごはん 牛乳 豚汁 さばの竜田揚げ	豚汁[豚 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さば竜田揚げ[さば 調味料(小麦 大豆)]
14 金	パン 牛乳 さつまいもシチュー ポパイサラダ	パン(乳) さつまいものシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 鶏 豚)] ポパイサラダ[調味料(小麦 大豆)]
17 月	秋野菜のカレーライス 牛乳 大根ツナサラダ	秋野菜のカレーライス[牛 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 大根ツナサラダ[調味料(小麦 大豆)]
18 火	パン 牛乳 なすのミートスパゲティ いかなゲット(2個)	パン(小麦) なすのミートスパゲティ[スパゲティ(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 豚 鶏 乳)] いかなゲット(いか 豚 大豆 小麦)
19 水	ごはん 牛乳 彩り野菜のみそ汁 鶏肉の和風きのこソースがけ(2個)	彩り野菜のみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 鶏肉の和風きのこソースがけ[鶏 調味料(乳 小麦 大豆)]
20 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2個)	マーボー豆腐[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)] 揚げぎょうざ(豚 小麦 大豆)
21 金	パン 牛乳 野菜スープ 鮭のクリームソースがけ	パン(小麦) 野菜スープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鮭のクリームソースがけ[鮭 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)]
24 月	ハヤシライス ジョア ひじきサラダ	ハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ジョア(乳) ひじきサラダ(大豆)
25 火	パン 牛乳 ABCマカロニスープ チーズハムカツ 黒糖ビーンズ(小袋)	パン(小麦) ABCマカロニスープ[マカロニ(小麦) ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズハムカツ(乳 小麦 大豆 鶏 豚) 黒糖ビーンズ(大豆)
26 水	ごはん 牛乳 もやし中華炒め さばのカレーソースがけ	もやし中華炒め[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] さばのカレーソースがけ[さば 調味料(小麦 大豆 ごま)]
27 木	ごはん 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 豚の天ぷら 小魚(小袋)	わかめとじゃがいものみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豚の天ぷら(豚 乳 大豆 小麦) 小魚(無)
28 金	パン 牛乳 かぼちゃポターージュ かぼちゃ型ハンバーグ ケチャップ(クラス1本)	パン(小麦) マーシャルビーンズ(乳 大豆) かぼちゃポターージュ[ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] かぼちゃ型ハンバーグ(豚 鶏 大豆) ケチャップ(無)
31 月	ごはん 牛乳 肉じゃが 揚げだし豆腐の野菜あんかけ	肉じゃが[牛 調味料(小麦 大豆)] 揚げだし豆腐の野菜あんかけ[揚げだし豆腐(大豆 ゼラチン 小麦 調味料(小麦 大豆)]

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 パナナ 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いが、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。