令和６年度

10月分予定献立表

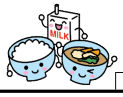
山北上央
岩出市学校給食共同調理場

10月使用予定の市内産・県内産野菜と果物

クレソン、黒あわびたけ、ねぎ

きゅうり、さつまいも、しょうが

うめ（うめぼし）

月	火	水	木	金
	1 ○ 牛乳 □ パン **ポトフ** ○ ベーコン ☆ とうもろこし ☆ だいこん ☆ しめじ ☆ たまねぎ □ じゃがいも ☆ にんじん コンソメ ☆ ブロッコリー こしょう ○ ※とうにゅうクリームコロッケ 601kcal	**2** ○ 牛乳 □ ごはん **ぶたじる** ○ ぶたにく ☆ はくさい ○ あぶらあげ ☆ ごぼう □ じゃがいも ☆ こまつな ☆ たまねぎ ○ みそ ☆ にんじん だしパック ☆ だいこん ☆ **クレソン** ほねごとたべられます ○ ※いわしのうめに  587kcal	**3** ○ 牛乳 □ ※げんりょうわかめごはん **ながさきちゃんぽん** □ ちゃんぽんめん ☆ とうもろこし ○ ぶたにく ☆ しょうが ○ いか さけ ○ かまぼこ ちゃんぽんスープのもと ○ とうにゅう ちゅうかだし ☆ キャベツ しお ☆ もやし こしょう ☆ いんげん しょうゆ ☆ にんじん ○ ※にくだんご（2こ） 596kcal	**4** ○ 牛乳 □ パン **あきあじシチュー** ○ とりにく ☆ はくさい □ さつまいも ☆ しめじ □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ しろいんげんまめ ○ ぎゅうにゅう ☆ れんこん クリームシチューのもと ☆ たまねぎ コンソメ **グリーンサラダ** ○ ハム す ☆ きゅうり さとう ☆ キャベツ しょうゆ ☆ ブロッコリー しお □ こめあぶら 569kcal
7 ○ 牛乳 □ ごはん ☆ ※うめぼし けんからのていきょうひんです **ぶたにくとあつあげのみそに** ○ ぶたにく ☆ いんげん ○ あつあげ ☆ しいたけ ☆ こんにゃく ○ みそ ☆ たまねぎ □ こめあぶら ☆ にんじん しょうゆ ☆ ごぼう さとう **こまつなのじゃこあえ** ○ ちりめんじゃこ □ ごま ☆ こまつな さとう ☆ キャベツ しょうゆ ☆ にんじん 596kcal	**8** ○ 牛乳 □ パン □ ※いちごミックスジャム **キャベツとベーコンのスープ** ○ ベーコン ☆ もやし □ じゃがいも ☆ とうもろこし □ マカロニ ☆ しめじ ☆ キャベツ コンソメ ☆ たまねぎ こしょう ☆ にんじん **※オムレツ（デミグラスソース）** ○ ※オムレツ デミグラスソース ☆ たまねぎ あかワイン ☆ にんじん ケチャップ さとう ウスターソース 585kcal	**9** ○ 牛乳 **ひじきいりそぼろどん** □ ごはん ☆ いんげん ○ 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 ○ こうやどうふ さとう ☆ にんじん **きりぼしだいこんのすのもの** ☆ きりぼしだいこん す ☆ きゅうり さとう ○ わかめ しょうゆ ○ ちりめんじゃこ しお □ ごま 631kcal	**10** ○ 牛乳 □ ごはん **ちくぜんに** ○ とりにく ☆ だいこん ○ さつまあげ □ ごまあぶら ☆ こんにゃく しょうゆ ☆ にんじん さとう ☆ ごぼう さけ ☆ いんげん みりん **うめとキャベツのおかかあえ** ○ ツナ □ ごま ○ かつおぶし □ ごまあぶら ☆ キャベツ しょうゆ ☆ きゅうり さけ ☆ にんじん さとう ☆ うめ みりん 582kcal	**11** ○ 牛乳 □ パン **わかめスープ** ○ わかめ ☆ えのきだけ ○ とうふ ☆ しょうが ☆ もやし □ ごま ☆ はくさい □ ごまあぶら ☆ にんじん さけ ☆ だいこん ちゅうかだし ☆ とうもろこし こしょう ☆ くろあわびたけ **ヤンニョムチキン（2こ）** ○ とりにく コチュジャン ☆ しょうが しょうゆ かたくりこ ケチャップ しお さとう さけ 601kcal
14 スポーツの日	**15** ○ 牛乳 □ パン **ミネストローネ** ○ ベーコン ☆ にんにく □ マカロニ トマトピューレー □ じゃがいも □ オリーブゆ ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん こしょう ☆ トマト ○ ※メンチカツ あとひとくちたべよう！ 596kcal	**16** ○ 牛乳 **カレーライス** □ ごはん ☆ にんじん ○ ぶたにく □ じゃがいも ☆ たまねぎ カレールウ **カラフルサラダ** ○ とりにく □ ごまあぶら ☆ きゅうり さとう ☆ キャベツ す ☆ にんじん しお ☆ とうもろこし しょうゆ □ ごま 647kcal	**17** ○ 牛乳 **こうやでたんたんどん** □ ごはん □ ごまあぶら ○ ぶたにく ○ みそ ○ だいずにく さとう ○ こうやどうふ しょうゆ ☆ たまねぎ オイスターソース ☆ にんじん トウバンジャン ☆ しょうが ちゅうかだし □ ごま さけ **かふうすのもの** □ はるさめ □ ごまあぶら ○ ハム さとう ○ たまご す ☆ きゅうり しお ☆ にんじん しょうゆ 609kcal	**18** ○ 牛乳 □ パン **ABCマカロニスープ** ○ とりにく ☆ だいこん □ マカロニ ☆ こまつな ☆ キャベツ コンソメ ☆ たまねぎ こしょう ☆ にんじん **※しろみざかなフライ（ハニーマスタードソース）** ○ ※しろみざかなフライ マスタード □ はちみつ しょうゆ □ マヨネーズふうドレッシング 611kcal
21 ○ 牛乳 □ ごはん ○ ※ひじきのり **にくじゃが** ○ ぶたにく □ じゃがいも ☆ にんじん さとう ☆ たまねぎ さけ ☆ いんげん みりん ☆ こんにゃく しょうゆ **ささみとキャベツのばいにくあえ** ○ とりにく さとう ☆ きゅうり す ☆ キャベツ しょうゆ ☆ うめ 574kcal	**22** ○ 牛乳 □ パン **とうにゅうコーンポタージュ** ○ ベーコン ☆ とうもろこし □ じゃがいも ☆ コーンクリーム ☆ たまねぎ ○ とうにゅう ☆ にんじん コンソメ ☆ いんげん コーンポタージュのもと **とりにくのバーベキューソースがけ** ○ とりにく さけ ☆ りんご こしょう ☆ にんにく しょうゆ しお 597kcal	**23** さかなのほねにちゅういしましょう ○ 牛乳 □ ごはん **ごじる** ○ ぶたにく ☆ にんじん ○ だいず ☆ たまねぎ ○ とうふ ☆ ねぎ □ じゃがいも ○ みそ ☆ こんにゃく だしパック ☆ はくさい **さけのきのこなんばんづけ** ○ さけ かたくりこ ☆ たまねぎ す ☆ えのきだけ しょうゆ ☆ しめじ さとう 625kcal	**24** ○ 牛乳 **きつねどん** □ ごはん ☆ えだまめ ○ とりにく ☆ しょうが ○ あぶらあげ しょうゆ ☆ にんじん さとう ☆ たまねぎ みりん ☆ えのきだけ さけ ☆ しいたけ だしパック **ごまマヨネーズあえ** ○ ちりめんじゃこ □ マヨネーズふうドレッシング ☆ だいこん す ☆ にんじん しょうゆ □ ごま 592kcal	**25** さかなのほねにちゅういしましょう ○ 牛乳 □ パン **しろいんげんまめシチュー** ○ 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 ○ ぎゅうにゅう ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん クリームシチューのもと **たらのこうそうフライ** ○ たら □ こむぎこ しお □ パンこ こしょう ☆ バジル 702kcal
28 さかなのほねにちゅういしましょう ○ 牛乳 □ ごはん **あつあげとわかめのみそしる** ○ あつあげ ☆ えのきだけ ○ わかめ ☆ こんにゃく ☆ こまつな □ じゃがいも ☆ たまねぎ ○ みそ ☆ にんじん だしパック **さばのごまだれかけ** ○ さば みりん □ ごま さけ しょうゆ かたくりこ さとう 641kcal	**29** ○ 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 ○ ぎゅうにゅう ☆ たまねぎ コンソメ ☆ しめじ クリームポタージュのもと **だいこんツナサラダ** ☆ だいこん しょうゆ ☆ きゅうり さとう ○ ツナ す □ ごまあぶら しお 573kcal	**30** ○ 牛乳 **デジブルコギどん** □ ごはん ☆ しょうが ○ ぶたにく □ ごま ☆ こんにゃく □ ごまあぶら ☆ たまねぎ ○ みそ ☆ にんじん さとう ☆ チンゲンサイ しょうゆ ☆ もやし さけ ☆ しいたけ トウバンジャン ☆ りんご かたくりこ ☆ にんにく **いとかまぼこときゅうりのサラダ** ○ かまぼこ □ ごまあぶら ☆ キャベツ さとう ☆ きゅうり す ☆ とうもろこし しょうゆ 581kcal	**31** ○ 牛乳 □ ごはん **おでん** ○ とりにく ☆ にんじん ○ ちくわ さとう ○ がんもどき みりん ○ うずらたまご さけ ☆ こんにゃく しょうゆ ☆ だいこん ○ ※カツオカツ 647kcal	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す。 さがしてみてね ○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。

□・・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。
＊10 月分の給食費引き落としは、11月11日（月）になりますので、よろしくお願いします。
＊ 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。

令和6年度　　10 月分アレルギー表　　山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	火	パン　牛乳 ポトフ 豆乳クリームコロッケ	パン(小麦) ポトフ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚肉)　調味料(大豆　小麦　鶏肉　豚肉)} 豆乳クリームコロッケ(小麦　大豆　ゼラチン)
2	水	ごはん　牛乳 豚汁 いわしの梅煮	 豚汁{豚　油揚げ(大豆)　調味料(大豆　さば)} いわしの梅煮(小麦　大豆)
3	木	減量わかめごはん　牛乳 長崎ちゃんぽん 肉団子(2個)	減量わかめごはん(無) 長崎ちゃんぽん{ちゃんぽん麺(小麦)　豚　いか　豆乳(大豆)　調味料(大豆　小麦　鶏　ごま　乳　豚　ゼラチン)} 肉団子(鶏　豚　大豆)
4	金	パン　牛乳 秋味シチュー グリーンサラダ	パン(小麦) 秋味シチュー{鶏　牛乳(乳)　調味料(乳　小麦　大豆　鶏　豚)} グリーンサラダ{ハム(卵　乳　大豆　豚　ゼラチン)　調味料(小麦　大豆)}
7	月	ごはん　梅干し　牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 小松菜のじゃこ和え	梅干し(無) 豚肉と厚揚げのみそ煮{豚　厚揚げ(大豆)　調味料(大豆　小麦)} 小松菜のじゃこ和え{ごま　調味料(大豆　小麦)}
8	火	パン　いちごジャム　牛乳 キャベツとベーコンのスープ オムレツ(デミグラスソース)	パン(小麦)　いちごミックスジャム(りんご) キャベツとベーコンのスープ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚肉)　マカロニ(小麦)　調味料(小麦　大豆　鶏肉　豚肉)} 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　牛肉　大豆　豚肉)}
9	水	ひじき入りそぼろ丼　牛乳 切干し大根の酢の物	ひじき入りそぼろ丼{鶏　豚　卵(卵　大豆　小麦)　高野豆腐(大豆)　調味料(小麦　大豆)} 切干し大根の酢の物{ごま　調味料(小麦　大豆)}
10	木	ごはん　牛乳 筑前煮 梅とキャベツのおかか和え	 筑前煮{鶏　調味料(大豆　小麦　ごま)} 梅とキャベツのおかか和え{ごま　調味料(大豆　小麦　ごま)}
11	金	パン　牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン(2個)	パン(小麦) わかめスープ{豆腐(大豆)　ごま　調味料(小麦　大豆　鶏　ごま)} ヤンニョムチキン{鶏　調味料(大豆　小麦)}
15	火	パン　牛乳 ミネストローネ メンチカツ	パン(小麦) ミネストローネ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　マカロニ(小麦)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚} メンチカツ(小麦　大豆　豚)
16	水	カレーライス　牛乳 カラフルサラダ	カレーライス{豚　調味料(大豆　小麦　鶏)} カラフルサラダ{鶏　ごま　調味料(大豆　小麦　ごま)}
17	木	高野で坦々丼　牛乳 華風酢の物	高野で坦々丼{豚　高野豆腐(大豆)　大豆肉(大豆)　ごま　調味料(ごま　大豆　小麦　鶏} 華風酢の物{ハム(卵　乳　大豆　豚　ゼラチン)　卵(卵　大豆)　調味料(小麦　大豆　ごま)}
18	金	パン　牛乳 ABCマカロニスープ 白身魚フライ(ハニーマスタードソース)	パン(小麦) ABCマカロニスープ{鶏　マカロニ(小麦)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚)} 白身魚フライ(ハニーマスタードソース){白身魚フライ(小麦　大豆)　調味料(小麦　大豆)}
21	月	ごはん　ひじきのり　牛乳 肉じゃが ささみとキャベツの梅肉和え	ひじきのり(大豆　小麦) 肉じゃが{豚　調味料(大豆　小麦)} ささみとキャベツの梅肉和え{鶏　調味料(大豆　小麦)}
22	火	パン　牛乳 豆乳コーンポタージュ 鶏肉のバーベキューソースがけ	パン(小麦) 豆乳コーンポタージュ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚肉)　豆乳(大豆)　調味料(乳　大豆　小麦　鶏　豚)} 鶏肉のバーベキューソースがけ{鶏　調味料(りんご　小麦　大豆)}
23	水	ごはん　牛乳 呉汁 さけのきのこ南蛮漬け	 呉汁{豚　大豆　豆腐(大豆)　調味料(大豆　さば)} さけのきのこ南蛮漬け{さけ　調味料(大豆　小麦)}
24	木	きつね丼　牛乳 ごまマヨネーズ和え	きつね丼{鶏　油揚げ(大豆)　枝豆(大豆)　調味料(小麦　大豆　さば)} ごまマヨネーズ和え{ごま　調味料(大豆　小麦)}
25	金	パン　牛乳 白いんげん豆シチュー たらの香草フライ	パン(小麦) 白いんげん豆シチュー{鶏　牛乳(乳)　調味料(小麦　大豆　鶏　豚　乳)} たらの香草フライ{小麦粉(小麦)　パン粉(小麦　大豆)}
28	月	ごはん　牛乳 厚揚げとわかめの味噌汁 さばのごまだれかけ	 厚揚げとわかめの味噌汁{厚揚げ(大豆)　調味料(大豆　さば)} さばのごまだれかけ{さば　ごま　調味料(大豆　小麦)}
29	火	パン　牛乳 かぼちゃのポタージュ 大根ツナサラダ	パン(小麦) かぼちゃポタージュ{ベーコン(卵　乳　大豆　豚)　牛乳(乳)　調味料(乳　小麦　大豆　鶏　豚)} 大根ツナサラダ{調味料(ごま　小麦　大豆)}
30	水	デジプルコギ丼　牛乳 糸かまぼこときゅうりのサラダ	デジプルコギ丼{豚　調味料(りんご　ごま　大豆　小麦)} 糸かまぼこときゅうりのサラダ{調味料(大豆　小麦　ごま)}
31	木	ごはん　牛乳 おでん カツオカツ	 おでん{鶏　がんもどき(大豆)　うずら卵(卵)　調味料(小麦　大豆)} カツオカツ(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　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。