

10月分予定献立表

10月使用予定の
市内産・県内産野菜玉ねぎ、ふわりと長なす
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。

水		木		金	
1		2		3	
○牛乳		○牛乳		○牛乳	
□ごはん		□ごはん		□パン	
はつぼうさい		ごじる		ガルビュールスープ	
○とりにく ★しいたけ ○あつあげ □こめあぶら ○うすらだまご ★こんにゃく ★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		○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		○ベーコン ★だいこん ○じゃがいも ★セロリ ○しろいんげんまめ ★バセリ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん しょうゆ ★はくさい	
○※しゅうまい(2こ)		○※かつおカツ		ハーブチキン	
714kcal		641kcal		605kcal	
6		7		10	
○牛乳		○牛乳		○牛乳	
□ごはん		□パン		□パン	
★※うめぼし		なすいりパンネのポロネーゼ		ちゃんぽんふうスープ	
おつきみしる		○パンネ ○こなチーズ ○とりにく ケチャップ ○だいずにく トマトピューレー ★ふわりと長なす 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		○ぶだにく ★いんげん ○かまぼこ ★にんにく ○とうふ □こめあぶら ★にんじん トウバンジャン ★たまねぎ ちゅうかだし ★はくさい ○みそ ★たまねぎ だしパック	
あじのピリからだれかけ		※とうふハンバーグ(こまみねソース)		○※ぎゅうにくコロケ	
○あじ みりん ★だいこん トウバンジャン さとう さけ しょうゆ かたくりこ す 587kcal		○※とうふハンバーグ さとう ★たまねぎ しょうゆ ★しょうが みりん □こめあぶら トウバンジャン さけ かたくりこ 599kcal		638kcal	
13		14		17	
○牛乳		○牛乳		○※ジョア	
□パン		ローペンダン		おむぎとさつまいものスープ	
○ぶだにく ★だいこん ○とうふ ★しょうが ★たけのこ さけ ★にんじん しょうゆ ★えのきだけ ちゅうかだし ★はくさい しょうゆ ★こまつな かたくりこ		タッティギム(2こ)		○※ハムカツ	
スポーツの日		○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		625kcal	
20		21		24	
○牛乳		○牛乳		○牛乳	
□ごはん		□パン		□パン	
なすとあつあげのみそしる		しろいんげんまめのシチュー		あきのポトフ	
○あつあげ ★にんじん ○じゃがいも ★キャベツ ★ふわりと長なす ○みそ ★たまねぎ だしパック ★こまつな		○とりにく ★しめじ ○だいず ★ブロッコリー ○じゃがいも ★コンソメ ○しろいんげんまめ ○きゅうにゅう ★たまねぎ コンソメ ★にんじん シチュールウ		○とりにく ★にんじん ○ベーコン ★キャベツ ○さつまいも ★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	
タラのレモンソースかけ		てっこつサラダ		※オムレツ(デミグラスソース)	
○たら さとう ★レモン しょうゆ かたくりこ 597kcal		○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		○※オムレツ ケチャップ ★たまねぎ ウスターソース ★トマト さとう デミグラスソース 603kcal	
27		28		31	
○牛乳		○牛乳		○牛乳	
なすとトマトのキーマカレー		□パン		□パン	
□ごはん ケチャップ ○とりにく カレールウ ○だいずにく コンソメ ★ふわりと長なす ウスターソース ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん カレールウ ★トマト さとう ★しょうが しお ★にんにく		メキシカンスープ		かぼちゃポタージュ	
キャロットラペ		○とりにく ★にんにく ○ベーコン ★しょうが ○しろいんげんまめ ★バセリ ○じゃがいも ○オリーブゆ ★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		※ハンバーグ(トマトソース)	
○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 ★しもん 622kcal		○※チキンカツ		○※ハンバーグ ○オリーブゆ ★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	
29		30		31	
○※ジョア		○牛乳		○牛乳	
□ごはん		□ごはん		□パン	
あつあげのそぼろに		ぶたじる		かぼちゃポタージュ	
○あつあげ ★しいたけ ○とりにく ★しょうが ○だいずにく しょうゆ ○じゃがいも さとう ★たまねぎ さけ ★にんじん みりん ★こまつな		○ぶだにく ★にんじん ○とうふ ★はくさい ○じゃがいも ★ごぼう ★だいこん ○みそ ★たまねぎ だしパック		○ベーコン ○じゃがいも ★かぼちゃ ○きゅうにゅう ★たまねぎ コンソメ ★ブロッコリー ポタージュのもと	
はくさいのさっぱりあえ		※ちくわのおこのみあげ		※オムレツ(デミグラスソース)	
○ハム しょうゆ ★はくさい す ★にんじん さとう ★ゆず 595kcal		○※ちくわ おむぎこ ○おあさ おこのみあきソース ★しょうが 598kcal		○※オムレツ ケチャップ ★たまねぎ ウスターソース ★トマト さとう デミグラスソース 603kcal	

□・・・き(ねつやちからのものになる)

○・・・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 タラ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)] 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 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 ジョア(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 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 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。