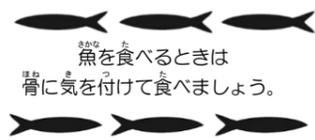




**食物アレルギーを
お持ちの方へ**

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合(コンタミネーション)があります。



月	火	水	木	金	
	1 ぎゅうにゅう ▼ こくとうパン ◆ ポテトカップ グラタン 1c ◆ こめこまカロニの スープ ぶたにく 20 ♥ こめこまカロニ 4 ◆ たまねぎ 15 ♣ こまつな 10 ♣ ソテーたまねぎ 10 ♣ にんじん 5 ♣ セロリー 2 ♣ ブイヨン 12 ♣ うすくちしょうゆ 3.5 ♣ こいくちしょうゆ 0.3 ♣ しお 0.3 ♣ こしょう 0.02 ♣ しろワイン 0.8 ♣ こめあぶら ◆	2 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ さわにわん ぶたにく 15 ♥ ごぼう 20 ♣ にんじん 15 ♣ しいたけ 5 ♣ みつば 5 ♣ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ うすくちしょうゆ 4.5 ♣ こいくちしょうゆ 0.3 ♣ さけ 0.8 ♣ しお 0.3 ♣ みりん 0.4 ♣ こめあぶら ◆ さばの ゆうあんやき さば 15 ♥ けずりぶし 0.2 ♣ ゆずかじゅう 0.5 ♣ こいくちしょうゆ 3 ♣ さとう 0.5 ♣ みりん 1.5 ♣ さけ 1 ♣ でんぷん 0.2 ♣ ひじきのもの だいず 8 ♥ めひじき 3 ♥ にんじん 4 ♣ けずりぶし 0.3 ♣ こいくちしょうゆ 2.5 ♣ さとう 1.8 ♣ みりん 0.4 ♣ さけ 0.4 ♣	3 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ マーボー豆腐 豆腐 120 ♥ ぶたミンチ 25 ♥ にんじん 15 ♣ だけのこ 10 ♣ あおねぎ 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.3 ♣ にんにく 0.03 ♣ あかみそ 1.6 ♥ はっちょうみそ 1.6 ♥ トウバンジャン 0.15 ♣ こいくちしょうゆ 3.5 ♣ うすくちしょうゆ 1 ♣ さとう 1.5 ♣ みりん 0.8 ♣ さけ 0.8 ♣ こしょう 0.03 ♣ とりがらスープ 0.7 ♣ でんぷん 1.6 ♣ こめあぶら ◆ にんじんチップス にんじん 25 ♣ でんぷん 7 ♣ しお 0.2 ♣ こしょう 0.02 ♣ ちゅうかあえ きゅうり 20 ♣ もやし 15 ♣ す 2 ♣ さとう 1 ♣ うすくちしょうゆ 2.2 ♣ こいくちしょうゆ 0.2 ♣ みりん 0.4 ♣ こめあぶら 0.2 ♣	4 ぎゅうにゅう ▼ おさつロール ◆ コロケ ポテトコロケ 1c ◆ こめあぶら ◆ ユスターソース 2 ♣ のうこうソース 0.5 ♣ たまねぎ 20 ♣ でんぷん 0.1 ♣ やさいスープ とりにく 15 ♥ キャベツ 20 ♣ たまねぎ 20 ♣ ほうれんそう 15 ♣ にんじん 5 ♣ セロリー 2 ♣ ブイヨン 12 ♣ うすくちしょうゆ 3.5 ♣ こいくちしょうゆ 0.3 ♣ ツナのレモンあえ ツナ 15 ♥ きゅうり 25 ♣ しお 0.4 ♣ こしょう 0.02 ♣ たまねぎ 5 ♣ にんじん 5 ♣ レモンかじゅう 1 ♣ す 1 ♣ うすくちしょうゆ 1.2 ♣ さとう 1.2 ♣ みりん 0.3 ♣ しお 0.15 ♣	
	7 ぎゅうにゅう ▼ カレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 40 ♣ たまねぎ 30 ♣ にんじん 15 ♣ りんごピューレ 5 ♣ ブルンピューレ 1 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.1 ♣ こめこカレー 15 ♣ とりがら 7 ♣ とんこつ 3 ♣ こいくちしょうゆ 1 ♣ ウスターソース 1 ♣ のうこうソース 1 ♣ あかワイン 1 ♣ トマトケチャップ 1.5 ♣ パジルこ 0.03 ♣ こめあぶら ◆ とうもろこし カットコーン 1c ♣ こいくちしょうゆ 2.4 ♣ さとう 0.5 ◆ みりん 0.4 ♣ さけ 0.5 ♣	8 ぎゅうにゅう ▼ ベーパン ◆ タッカルビ とりにく 40 ♥ キャベツ 20 ♣ にんじん 5 ♣ ひやしちゅうか ちゅうかめん 80 ◆ やきぶた 20 ♣ もやし 20 ♣ きゅうり 15 ♣ ホールコーン 10 ♣ にんじん 5 ♣ ひやしちゅうかのたれ 15 ♣ しょうが しょうが 0.3 ♣ にんにく 0.05 ♣ コチュジャン 0.3 ♣ トマトケチャップ 5 ♣ さけ 1 ♣ みりん 1 ♣ こいくちしょうゆ 1 ♣ さとう 0.2 ♣ こしょう 0.02 ♣ しお 0.2 ♣ こめあぶら ◆ ぶどう ぶどう 30 ♣	9 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ とりすきやき とりにく 30 ♥ とうふ 30 ♣ たまねぎ 40 ♣ にんじん 15 ♣ ごぼう 8 ♣ しいたけ 5 ♣ こんやく 25 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ こいくちしょうゆ 8.5 ♣ さとう 4 ♣ さけ 1 ♣ こめあぶら ◆ ツナのあえもの ツナ 10 ♥ こまつな 30 ♣ にんじん 5 ♣ みりん 0.4 ♣ さとう 0.3 ♣ こんぶこ 0.02 ♣	10 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ ぶたじる ぶたにく 15 ♥ たまねぎ 20 ♣ にんじん 10 ♣ ごぼう 10 ♣ あおねぎ 5 ♣ しいたけ 10 ♣ あかみそ 10 ♣ しろみそ 3 ♣ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ みりん 0.4 ♣ さけ 0.8 ♣ こめあぶら ◆ とりのからあげ とりにく 45 ♥ しょうが 0.1 ♣ こいくちしょうゆ 2.6 ♣ さけ 0.8 ♣ ガリックこ 0.03 ♣ でんぷん 12 ♣ こめあぶら ◆ こうみあえ はくさい 35 ♣ にんじん 5 ♣ ゆずかじゅう 0.4 ♣ こいくちしょうゆ 1.8 ♣ さとう 0.3 ♣ みりん 0.4 ♣ こんぶこ 0.02 ♣	11 ぎゅうにゅう ▼ オリーブパン ◆ ツナとポテトの マヨネーズやき ツナ 10 ♥ フレンチポテト 35 ♣ ホールコーン 10 ♣ たまねぎ 10 ♣ ノンエッグマヨネーズ 10 ♣ しお 0.1 ♣ こしょう 0.02 ♣ キャベツの ピクルス キャベツ 30 ♣ にんじん 5 ♣ さとう 1.8 ♣ しお 0.4 ♣ す 1.8 ♣ うすくちしょうゆ 0.6 ♣ チリコンカン ぶたミンチ 20 ♥ ベーコン 10 ♣ しろいんげんまめ 10 ♣ たまねぎ 45 ♣ にんじん 20 ♣ にんにく 0.1 ♣ トマトケチャップ 9 ♣ トマトピューレ 5 ♣ さとう 0.5 ♣ こいくちしょうゆ 0.5 ♣ とりがらスープ 0.7 ♣ あかワイン 0.5 ♣ しお 0.2 ♣ こしょう 0.03 ♣ チリパウダー 0.03 ♣ こめあぶら ◆
	14 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ なすのみそしる あぶらあげ 5 ♥ なす 20 ♣ たまねぎ 20 ♣ にんじん 10 ♣ えのきたけ 5 ♣ あおねぎ 5 ♣ あかみそ 10 ♣ しろみそ 3 ♣ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ みりん 0.4 ♣ ぶたにくの しょうがやき ぶたにく 45 ♥ たまねぎ 20 ♣ キャベツ 10 ♣ しょうが 0.35 ♣ こいくちしょうゆ 3.8 ♣ さけ 1.9 ♣ みりん 1.5 ♣ こめあぶら ◆ こまつあえ きゅうり 20 ♣ もやし 15 ♣ にんじん 5 ♣ しろこま 0.5 ♣ うすくちしょうゆ 1.8 ♣ こいくちしょうゆ 0.4 ♣ す 2 ♣ さとう 1 ♣ みりん 0.6 ♣	15 ぎゅうにゅう ▼ コーンクリーム スープ とりにく 20 ♥ じゃがいも 20 ♣ たまねぎ 30 ♣ クリームコーン 30 ♣ ホールコーン 10 ♣ にんじん 5 ♣ パセリ 0.5 ♣ とりがら 7 ♣ とんこつ 3 ♣ きゅうにゅう 20 ♣ バター 3 ♣ こむぎこ 3.5 ♣ こなチーズ 2 ♣ なまクリーム 2 ♣ しお 0.6 ♣ こしょう 0.03 ♣ しろワイン 0.8 ♣ ポタージュのもと 0.8 ♣ こめあぶら ◆ セルフドッグ きりめいりコッパパン 1個 ◆ ウィンナー 15 ♣ トマトケチャップ 4.5 ♣ トマトピューレ 1.5 ♣ ウスターソース 2.3 ♣ さとう 0.1 ♣ でんぷん 0.1 ♣	16 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ ぶたにくと あつあげのもの あつあげ 30 ♥ ぶたにく 20 ♥ ひらてん 10 ♥ たまねぎ 30 ♣ にんじん 10 ♣ さやいんげん 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ こいくちしょうゆ 4.5 ♣ うすくちしょうゆ 1.2 ♣ さとう 1.5 ♣ みりん 0.8 ♣ さけ 0.8 ♣ こめあぶら ◆ ほきの あますあんかけ ほき 50 ♥ でんぷん 5 ♣ こめあぶら ◆ たまねぎ 5 ♣ ピーマン 2 ♣ こいくちしょうゆ 2.7 ♣ す 1.8 ♣ さとう 1.8 ♣ でんぷん 0.25 ♣ ゆかりあえ だいこん 25 ♣ にんじん 5 ♣ ゆかりこ 0.4 ♣ うすくちしょうゆ 1 ♣ さとう 0.1 ♣ みりん 0.4 ♣	17 ぎゅうにゅう ▼ おやこどんぶり こめ 80 ◆ とりにく 35 ♥ たまご 35 ♥ たまねぎ 45 ♣ みつば 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ こいくちしょうゆ 6.4 ♣ うすくちしょうゆ 1 ♣ さとう 2.8 ♣ みりん 0.8 ♣ さけ 0.8 ♣ こめあぶら ◆ あじのいちやほし いせ 15 ♥ おひたし おおさかしろな 30 ♣ にんじん 10 ♣ こいくちしょうゆ 2 ♣ さとう 0.4 ♣ みりん 0.4 ♣ こんぶこ 0.02 ♣	18 ぎゅうにゅう ▼ ベーパン ◆ ぶたキムチ ぶたにく 40 ♥ はくさいキムチ 15 ♣ キャベツ 10 ♣ たまねぎ 10 ♣ こいくちしょうゆ 1.2 ♣ さけ 0.8 ♣ さとう 0.3 ♣ こめあぶら ◆ コーンラーメン ちゅうかめん 75 ◆ かまぼこ 10 ♣ やきぶた 10 ♣ もやし 20 ♣ こまつな 20 ♣ ホールコーン 15 ♣ にんじん 5 ♣ あおねぎ 5 ♣ しょうが 0.1 ♣ とりがら 12 ♣ こいくちしょうゆ 3 ♣ うすくちしょうゆ 3 ♣ しお 0.5 ♣ さけ 0.8 ♣ みりん 0.8 ♣ こしょう 0.03 ♣ ナタデココ フルーツ ナタデココ 20 ♣ みかん(缶) 20 ♣
	21 ぎゅうにゅう ▼ けいろうのひ 	22 ぎゅうにゅう ▼ しゅうぶんのひ 	23 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ ぶたじゃが ぶたにく 30 ♥ じゃがいも 50 ♣ たまねぎ 40 ♣ にんじん 10 ♣ こんやく 30 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ こいくちしょうゆ 7.3 ♣ さとう 3.8 ♣ みりん 0.6 ♣ さけ 0.6 ♣ こめあぶら ◆ すのもの ほしわかめ 0.3 ♥ きゅうり 30 ♣ す 2.2 ♣ うすくちしょうゆ 1.5 ♣ さとう 1.1 ♣ しお 0.12 ♣ みりん 0.4 ♣	24 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 80 ◆ すましじる とうふ 30 ♥ かまぼこ 20 ♥ だいこん 15 ♣ にんじん 10 ♣ みつば 5 ♣ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ うすくちしょうゆ 3.5 ♣ こいくちしょうゆ 0.3 ♣ しお 0.35 ♣ みりん 0.5 ♣ わふうきのこ ハンバーグ ハンバーグ 1c ♥ しいたけ 3 ♣ ぶなしめじ 3 ♣ こいくちしょうゆ 2 ♣ さとう 0.6 ♣ みりん 1 ♣ でんぷん 0.2 ♣ おおさかしろなの からしあえ おおさかしろな 30 ♣ にんじん 10 ♣ こいくちしょうゆ 1.7 ♣ さとう 0.7 ♣ からしこ 0.04 ♣ こんぶこ 0.02 ♣ のりのつくだに 1c ♥	25 ぎゅうにゅう ▼ こめことうにゅうパン ◆ タンダリーチキン とりにく 1c ♥ ヨーグルト 5 ♥ たまねぎ 1.5 ♣ しお 0.4 ♣ こいくちしょうゆ 0.15 ♣ カレーこ 0.4 ♣ パブリカこ 0.2 ♣ ジュリエンスープ じゃがいも 20 ♣ ショルダーベーコン 15 ♣ キャベツ 15 ♣ たまねぎ 15 ♣ にんじん 10 ♣ セロリー 2 ♣ ブイヨン 12 ♣ うすくちしょうゆ 3 ♣ こいくちしょうゆ 0.3 ♣ しお 0.4 ♣ こしょう 0.02 ♣ しろワイン 0.8 ♣ こめあぶら ◆ カラフルサラダ きゅうり 25 ♣ ホールコーン 10 ♣ にんじん 3 ♣ かんきつドレッシング クラス1 1ほん
	28 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ みそしる あぶらあげ 5 ♥ ほしわかめ 0.2 ♥ じゃがいも 30 ♣ たまねぎ 20 ♣ にんじん 10 ♣ おおさかしろな 5 ♣ あかみそ 10 ♣ しろみそ 3 ♣ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ みりん 0.4 ♣ いわしの やくみソース いわし 15 ♥ でんぷん 4 ♥ こめあぶら ◆ りんごピューレ 3 ♣ あおねぎ 2 ♣ しょうが 0.1 ♣ にんにく 0.02 ♣ うすくちしょうゆ 3.5 ♣ す 1.2 ♣ さとう 0.7 ♣ みりん 0.4 ♣ きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ♣ しょうが 0.3 ♣ うすくちしょうゆ 4 ♣ す 2.3 ♣ さとう 1.3 ♣ こんぶこ 0.02 ♣ いちみつとうがらし 0.003 ♣	29 ぎゅうにゅう ▼ トマトスープ じゃがいも 20 ♣ ウィンナー 15 ♣ たまねぎ 15 ♣ ほうれんそう 15 ♣ にんじん 10 ♣ トマト 10 ♣ セロリー 2 ♣ にんにく 0.2 ♣ ブイヨン 12 ♣ うすくちしょうゆ 3 ♣ しお 0.5 ♣ こしょう 0.03 ♣ しろワイン 0.8 ♣ さとう 0.2 ♣ こめあぶら ◆ やきそばパン きりめいりコッパパン ◆ ぶたにく 20 ♥ かんめん 12 ♣ キャベツ 25 ♣ たまねぎ 10 ♣ にんじん 5 ♣ ぶなしめじ 5 ♣ のうこうソース 5 ♣ ウスターソース 3.4 ♣ さけ 0.3 ♣ しお 0.1 ♣ こしょう 0.02 ♣ こめあぶら ◆ ませませゼリー マスカットゼリー 20 ♣ アロエ 20 ♣	30 ぎゅうにゅう ▼ ごはん こめ 75 ◆ はっぼうさい ぶたにく 20 ♥ キャベツ 50 ♣ たまねぎ 40 ♣ だけのこ 10 ♣ にんじん 15 ♣ さやえんどう 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ こいくちしょうゆ 2.7 ♣ うすくちしょうゆ 1.3 ♣ さけ 0.8 ♣ しお 0.2 ♣ こしょう 0.03 ♣ さとう 0.1 ♣ とりがらスープ 0.7 ♣ でんぷん 1.5 ♣ こめあぶら ◆ しろみざかなの カリカリフライ 1c ◆ はるさめの ちゅうかあえ はるさめ 3 ♣ きゅうり 25 ♣ にんじん 3 ♣ す 2 ♣ さとう 1 ♣ うすくちしょうゆ 2.2 ♣ こいくちしょうゆ 0.2 ♣ さとう 0.4 ♣ こめあぶら 0.2 ♣		

献立表の◆♥♣のマークは、
三色栄養(食べものの3つのはたらき)を表しています。

◆おもにエネルギーになる
(こくろい・いも・さとう・あぶら・じゅじつ)

♥おもにからだをつくる
(にゅう・たまご・さかな・にく・だいず・かいそう)

♣おもにからだのちょうしをととのえる
(やさい・くだもの・きのこ)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン	食塩相当量				カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μg RE	B mg	B ₂ mg	C mg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	5以上	200	0.40	0.40	20	2未満	350	50	3.0
9月平均栄養量	632	16.1%	29.6%	4.0	385	0.41	0.52	22	2.6	324	86	2.9

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。
配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。