

令和7年度

10月 献立表

山之口学校給食センター

※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。

※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

※加工品は枠の中に原材料及びアレルギー表示を記載しています。

《よく使用する調味料のアレルギー表示》

淡口(しょうゆ) 塩・砂糖・脱脂大豆・小麦・甘味料 (小麦・大豆) 原材料 アレル	(濃口)しょうゆ 脱脂大豆・小麦・塩・砂糖・甘味料 (小麦・大豆)	麦みそ 大麦・大豆・食塩・水あめ・酒精・甘味料 (大豆)	赤みそ 大麦・大豆・食塩・酒精 (大豆)	がらスープ 鶏肉 (鶏肉)	ウスターソース たまねぎ・トマト・りんご・大豆・砂糖・酢・食塩・香辛料・カラメル色素 (なし)	デミグラスソース 小麦粉・ラード・トマトペースト・たまねぎ・大豆油・チキンエキス・にんにく・砂糖・でんぷん・食塩・香辛料・酵母エキス (小麦・鶏肉)
濃縮トマトソース トマト・たまねぎ・パプリカ・大豆油・砂糖・にんにく・塩・香辛料 (大豆)	ケチャップ トマト・砂糖・果糖ぶどう糖液・糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料 (なし)	ブイヨン 塩・砂糖・酵母エキス・トマトエキス・オニオンパウダー・ガーリック・香味食用油・香辛料 (なし)	コンソメ 食塩・デキストリン・麦芽糖・チキンエキス・ぶどう糖・酵母エキス・たん白加水分解物・鶏脂・チキンコンソメ・砂糖・魚醤・香辛料・トマト・オニオン・酸味料 (鶏肉・豚肉)	洋風スープ 塩・砂糖・豚脂・コーンスターチ・でん粉・大豆・ゼラチン・酵母エキス・トマトエキス・かつおエキス・香辛料 (大豆・豚肉・ゼラチン)	中華だし 塩・コーンスターチ・砂糖・ガーリック・はくさいエキス・ジンジャーパウダー・香味食用油・香辛料 (なし)	
こしょう 黒こしょう・大麦粉 (大豆)	Fホワイトルウ 小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・塩・チキンエキス・チーズ・脱脂粉乳・たまねぎ・ガーリック・香辛料 (小麦・乳・大豆・鶏肉)	クリームポタージュ 小麦粉・ホエイパウダー・パーム湯・菜種油・大豆油・コーンスターチ・脱脂粉乳・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・全粉乳・野菜パウダー・豚脂・香辛料・デキストリン・ボークエキス・増粘剤・調味料香辛料抽出物・着色料 (乳・小麦・大豆・豚肉)	Fカレールウ 小麦粉・ラード・パーム油・塩・カレー粉・砂糖・たまねぎ・にんにく・トマト・酵母エキス・香辛料・カラメル色素 (小麦・大豆)	とろけるカレーフレーク 小麦粉・パーム湯・なたね油・砂糖・とうもろこしでん粉・食塩・カレー粉・デキストリン・さつまいも・酵母エキス・白菜エキス・香辛料・キャベツ・オニオン・カラメル色素 (小麦)		

	献立名		食 材 料				原材料およびアレルギー表示	エネルギー 小 中	たんぱく質 小 中
	主食	おかず	血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他			
10/1 水	コッペパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト(小麦・乳)	コーンチャウダー ペンネボロネーゼ	とりにく ひよこめ ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ぶたにく	こめあぶら ペンネ こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ スイートコーン たまねぎ マッシュルーム	チキンスープ しお ポタージュエース コーン Fホワイトルウ こしょう ケチャップ 濃縮トマトソース ウスター しお 卸しにんにく デミグラスソース コンソメ	【ポタージュエースコーン】 コーンパウダー・ヤシ湯・でん粉・小麦粉・脱脂粉乳・豚脂・砂糖・乳糖・全粉乳・コンソメ・チーズ・ほたてエキス・香辛料 (乳・小麦・鶏肉・豚肉)	637 786	24.8 30.0
10/2 木	ごはん	ホッケフライ もやしときゅうりのサラダ しめじとほうれん草のみそ汁	ホッケフライ ホッケ・パン粉・小麦粉・塩 (小麦) ハム 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉) あぶらあげ とうふ みそ	こめあぶら 大豆・植物油 (大豆)	りょくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	和風ドレッシング 煮干し	【和風ドレッシング】 大豆油・酢・砂糖・しょうゆ・玉ねぎ・塩・マスタード・こしょう・にんにく (小麦・大豆・豚肉・りんご)	624 719	22.9 25.5
10/3 金	ミルクパン 小麦粉・ショートニング・牛乳・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト(小麦・乳)	お月見ハンバーグ ブロッコリー 行事食 十五夜 洋風かきたま汁 お月見だいふく	うさぎがたハンバーグ 鶏肉・たまねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・食塩・トマトペースト・ぶどう糖・にんにく・香辛料・しょうが (大豆・豚肉・鶏肉) とりにく たまご	さとう パンコ おつきみだいふく	ブロッコリー たまねぎ にんじん こま つな スイートコーン パセリ 砂糖・もち粉・さつまいも・豆乳・でん粉・植物油・塩・香辛料・クチナシ色素 (大豆)	ケチャップ 濃縮トマトソース 赤ワイン ウスター デミグラス 青じそドレッシング チキンスープ 淡口 白ワイン しお 洋 風スープ こしょう	【青じそドレッシング】 砂糖・しょうゆ・酢・かつお節・塩・昆布だし・はくさいエキス・オニオンエキス・青じそ・香辛料 (小麦・大豆)	670 836	29.6 37.2
10/6 月	ごはん	チャプチェ キムチ汁	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん はくさいキムチ えのきたけ 白菜・かつお節・昆布・パプリカ・唐辛子・にんにく・でん粉・塩 (なし)	卸しにんにく 中華だし みりん 濃口 淡口 煮干し 淡口		581 709	22.1 31.4
10/7 火	ごはん	おやこどん 親子丼 わかめのサラダ	とりにく かまぼこ たまご タラ・イトヨリ・でん粉・みりん・塩・着色料 (なし) キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	さとう わかめ まぐろみずに	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば きゅうり キャベツ	淡口 濃口 みりん 煮干し たまねぎドレッシング	【たまねぎドレッシング】 調味酢・しょうゆ・大豆油・なたね油・玉ねぎ・砂糖・椎茸・かつおだし・にんにく(小麦・大豆・豚肉)	594 709	27.1 31.4
10/8 水	コッペパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト(小麦・乳)	ビーフンスープ 行事食 目の愛護 デー かみかみごぼうサラダ ブルーベリージャム	とりにく 魚肉・植物油・小麦たん白・大豆たん白・砂糖・酢・オニオンエキス・香味油・かつおエキス・香辛料・でん粉 (小麦・大豆) おさかなソーセージ	ビーフン さとう 水あめ・ブルーベリー・砂糖 (なし) ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんじん きゅうり ごぼう	チキンスープ 酒 中華だし 淡口 しお 淡口 酢 卵不使用マヨネーズ	【卵不使用マヨネーズ】 なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	573 699	19.4 23.5
10/9 木	ごはん	さんま甘露煮 きざ こんぶ いたもの 刻み昆布の炒め物 こんさい じる 根菜つくね汁	さんまのかんろに さんま・砂糖・しょうゆ・みりん・でん粉・グラニュー糖・塩 (小麦・大豆) ぶたにく こんぶ ちくわ 魚肉・でん粉・砂糖・塩・植物油・寒天・大豆たん白・ぶどう糖 (大豆) とうふ こんさいつくね	こめあぶら さとう ごぼう・にんじん・玉ねぎ・里芋・れんこん・鶏肉・豚脂・大豆たん白・でん粉・しょうゆ・砂糖・塩・香辛料・なたね油・パーム油(鶏肉・豚肉・大豆)	にんじん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	酒 みりん 濃口 淡口 かつおだし 卸しょうが 淡口 しお		609 733	23.9 28.3
10/10 金	黒糖パン こくとう 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・黒糖(小麦・乳)	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶたにく だいず	じゃがいも さとう さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン	ウスター 赤ワイン ケチャップ 濃縮トマトソース しお こしょう 洋風スープ デミグラスソース こしょう しお 酢		595 739	25.1 30.3
10/14 火	ごはん	ポークカレー せんざいだいこん 千切大根サラダ	ぶたにく ひよこめ まぐろみずに キハダマグロ・野菜エキス・塩 (大豆)	こめあぶら じゃがいも はちみつ ごま さとう	にんじん たまねぎ りんご せんざりだいこん きゅうり にんじん	Fカレールウ とうけるカレーフレーク チキンスープ 卸しにんにく 酢 淡口		626 745	22.2 26

	献立名		食 材 料				原材料およびアレルギー表示	エネルギー 小 中	たんぱく質 小 中
	主食	おかず	血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他			
10/15 水	減量コッペパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト(小麦・乳)	ジャージャーめん 日向夏ドレッシングのサラダ	ぶたにく あかみそ とりささみフレーク	チャンポンめん こめあぶら さとう 鶏肉・野菜エキス・塩・(鶏肉)	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり スイートコーン	卸しにんにく 卸しょうが トウバンジャン 中華だし 濃口 日向夏ドレッシング	【トウバンジャン】 唐辛子・水あめ・塩・みそ・そら豆粉 【日向夏ドレッシング】なたね油・大豆油・日向夏みかん果汁・酢・しょうゆ・からし(小麦・大豆)	612 762	24.6 30.0
10/16 木	ごはん 五目豆 もやしとわかめのみそ汁	ひむか地産地消の日 黒豚メンチカツ	くろぶたメンチカツ とりにく ひらてんだいず こんぶ あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こめあぶら (魚肉(タラ)・でん粉・砂糖・みりん・食塩・植物油脂 (アレルギー表示:なし)) さとう 大豆・植物油 (大豆)	ごぼう にんじん たまねぎ りょくとうもやし にんじん	濃口 淡口 みりん 煮干し		644 774	23.2 27.1
10/17 金	マヨネーズパン フルーツジュレ	ラタトウイユ	とりにく だいず ウインナー	こめあぶら じゃがいも 水あめ・砂糖・アセロラ果汁・りんご果汁・でん粉 (りんご) アセロラジュレ ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 砂糖・ぶどう果汁・香料(なし) パインアップル もも ナタデココ	白ワイン ケチャップ 濃縮トマトソース しお コンソメ こしょう ナタデココ・砂糖・酸味料(なし)		635 786	22.3 27.0
10/20 月	ごはん	ハッシュドポーク ちりめん和え	ぶたにく ひよこまめ ちりめん わかめ	こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト ピューレ しめじ きゅうり キャベツ	チキンスープ ケチャップ 赤ワイン Fハイシルウ デミグラス 酢 淡口	【Fハイシルウ】 小麦粉・ラード・パーム油・塩・糖類・トマト・たまねぎ・にんにく・香辛料・カラメル色素 (小麦・大豆)	593 708	20.7 23.7
10/21 火	わかめごはん 米・わかめ・水あめ・塩・昆布エキス・酵母エキス(なし)	富吉小リクエストメニュー 揚げギョーザ 春雨サラダ ABCスープ プリン	ギョーザ ハム とりにく らくのうプリン	キャベツ・豚肉・豚脂・たまねぎ・大豆・にら・しょうゆ・にんにく・でん粉・ごま油・塩・砂糖・カタクチワシエキス・しょうが・こしょう・小麦粉(小麦・豚肉・大豆・ごま) こめあぶら はるさめ さとう こめあぶら マカロニ 牛乳・寒天・乳製品・砂糖・植物油脂・塩・カロテン色素(乳)	こめあぶら にんじん りょくとうもやし きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ	淡口 濃口 酢 しお 酒 チキンスープ 洋風スープ		695 841	19.8 23.2
10/22 水	減量コッペパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト(小麦・乳)	ベーコンときのこのスパゲティ チーズサラダ	ベーコン チーズ	スパゲティ こめあぶら さとう 豚肉・塩・砂糖・香辛料(豚肉)	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり にんじん	ケチャップ 濃縮トマトソース 赤ワイン 卸しにんにく コンソメ しお コールスロードレッシング	【コールスロードレッシング】 なたね油・大豆油・砂糖・酢・塩・レモン果汁・卵黄(卵・大豆)	572 713	21.8 26.6
10/23 木	ごはん	いろどやさい たまご 彩り野菜の卵焼き ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げのみそ炒め さわに わん 沢煮椀	いろどりやさいのたまごやき ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめあぶら さとう たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ 卵・なたね油・大豆油・パーム油・砂糖・人参・豚肉・たまねぎ・しょうゆ・ほうれん草・塩・かつお節・ゼラチン・昆布・魚介エキス (卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン)	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ	酒 卸しょうが みりん 淡口 煮干し 淡口 しお 酒		652 775	24.4 28.4
10/24 金	コッペパン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト(小麦・乳)	やさい 野菜スープ いもいもサラダ デキシーマーシャルピンズ	ベーコン ハム	豚肉・塩・砂糖・香辛料(豚肉) 豚肉・塩・砂糖・香辛料(大豆・豚肉)	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり にんじん マーシャルビーンズ 大豆油・パーム油・コーン油・砂糖・大豆粉・ココア・脱脂粉乳・塩・香料 (乳・大豆)	淡口 しお 洋風スープ こしょう 淡口 卵不使用マヨネーズ	【卵不使用マヨネーズ】 なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	594 750	18.1 21.9
10/27 月	ごはん	に さばみそ煮 こんにゃくのきんぴら かきたま汁	さばみそに ぶたにく とうふ たまご	さば・砂糖・みそ・みりん・米粉 (さば・大豆) こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	こんにゃく さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	濃口 みりん だしこんぶ かつおだし 薄口 酒 塩		599 719	23.9 27.9
10/28 火	ごはん	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	ぶたにく とうふ みそ 鶏肉・野菜エキス・塩・(鶏肉)	こめあぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ りょくとうもやし きゅうり	卸しょうが 麻婆豆腐の素 淡口 みず 卸しにんにく 棒々鶏ドレッシング	【マーボー豆腐の素】しょうゆ・砂糖・にんにく・しょうが・塩・みそ・ラージャン・チキンエキス・でん粉・ポークエキス(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) 【棒々鶏ドレッシング】しょうゆ・砂糖・野菜・塩・みそ・ごま・大豆・豆板醤・ほたてエキス・レモン果汁・酒精(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	567 676	24.9 28.3
10/29 水	こめこ 米粉パン 米粉・小麦たん白・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・塩・イースト	ミートボールのスープ マカロニサラダ	ミートボール ハム	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たんぱく・でん粉・塩・香辛料 (小麦・鶏肉・豚肉) 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉)	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり にんじん	淡口 しお 洋風スープ 卵不使用マヨネーズ 薄口	【卵不使用マヨネーズ】 なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	564 696	23.2 58.3
10/30 木	はん ご飯 具だくさんみそ汁	あまからとり 甘辛鶏ごぼう ウインナーと野菜のソテー	とりにく あつあげ みそ	でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま こめあぶら	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	卸しょうが 酒 淡口 濃口 みりん 煮干し		624 741	24.5 28.6
10/31 金	こくとう 黒糖パン 小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・黒糖(小麦・乳)	ベジ活の日・ハロウィン 小学校約130g 中学校約155g パンプキンポタージュ ウインナーと野菜のソテー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ポークビッツ	豚肉・でん粉・大豆たん白・水あめ・塩・香辛料 (大豆・豚肉) こめあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ キャベツ にんじん りょくとうもやし	クリームポタージュ パンプキンポタージュ しお チキンスープ しお 卸しにんにく 洋風スープ	【パンプキンポタージュ】 パンプキンパウダー・小麦粉・やし油・乳製品・塩・砂糖・オニオンパウダー・チキンパウダー・ガーリック・白菜・香辛料・トマトエキス(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉)	591 733	22.7 27.4