10月分予定献立表

1日(水)~16(木)

※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。

日	主食およびおかず	なかま			調味料その他	アレルギー表示		エネルギーたんぱく質		お知らせと調味料の原材料表	
		赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間		義務8品目	推奨20品目	小	中		
1	ごはん		こめ			-	-	557	728	《お知らせ》 6日…お月見大福 14日…白玉団子 20日…トック 24日…かぼちゃ団子 のどに詰まらせな いようによく噛んで 食べましょう。 【料理酒】 料理酒 アルコール 酸味料 《アレルギー:なし》	
水	うま煮	とりにく あげボール あつあげ	【あげボール】魚肉 人参 玉ねぎ 砂糖 塩 ごぼう 大豆油 大豆《アレルギー:大豆》	さんおんとう こめあぶら	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 料理酒	小麦	大豆 鶏肉	23.3		27.8
	とさずあ 土佐酢和え	ほくしかまぼこ	【ほくしかまぼこ】たら ほき 塩 砂糖 でん粉 かつおエキス えごま油《ア レルギー:なし》	さんおんとう こめあぶら	もやし にんじん ほうれんそう	米酢 淡口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆 ごま			
2	バーガーパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-	595	734	【料理酒】 料理酒 アルコール 酸味料 《アレルギー:なし》
木	照り焼きチキンパティ	とりにく だいすたんぱく		パンこ さとう ラード	たまねぎ	塩 魚醤 香辛料	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	24.7	29.9	
	添えキャベツ			卵不使用マヨネーズ	キャベツ	塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆			
	チキンコンソメスープ	とりにく			にんじん たまねぎ ちんげんさい パセリ	野菜ブイヨン ガラスープ 淡口しょうゆ 白ワイン 塩	小麦	大豆 鶏肉			
3	ごはん		こめ			-	-	608	761	【みりん】 本みりん 液状ブドウ糖 醸造 アルコール 水《アレルギー: なし》	
金	ホイコーロー	ぶたにく	さんおんとう こめあぶら		キャベツ ビーマン にんじん エリンギ	にんにく しょうが テンメンジャン 淡口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 豚肉	23.7		28.4
	ぎょうざスープ	ブチぎょうざ	【ブチぎょうざ】小麦粉 大豆 なたね油 豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ しょうが しょうゆ 塩 砂糖《アレルギー:小麦 大豆 豚肉 鶏	こめあぶら	チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ	しょうが ガラスープ 淡口しょうゆ 料理酒 中華だし	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ごま			
6	きのこごはん	とりにく	こめ さんおんとう こめあぶら		しいたけ しめじ まいたけ にんじん ごぼう あおまめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 料理酒 みりん	小麦	大豆 鶏肉	723	779	【赤ワイン・白ワイン】 米発酵調味料 ワイン ブドウ 糖 アルコール 塩 果実色 素 香料 酸味料 酸化防止 剤《アレルギー:なし》
月	さんまのかぼすレモン煮	さんま	でんぷん さとう			かぼす果汁 レモン果汁 みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆	25.4	28.9	
	さつまいものみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	さつまいも		たまねぎ にんじん ねぎ	煮干しだし	-	大豆			
	お月見大福	とうにゅう	おつきみだいふく さつまいも もちこ とうにゅうクリーム さとう			塩	-	大豆			
7	減量マヨネーズパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング 卵不使用マヨネーズ さとう		塩 イースト	小麦 乳	大豆	593	766	【和風だしの素】 砂糖 塩 かつおエキス こん ぶエキス《アレルギー:なし》
火	五目ビーフン	ぶたにく かまぼこ	【かまぼこ】たらすり身 砂糖 塩発 酵調味料 でんぷん 着色料《ア レルギー:なし》	ビーフン こめあぶら	もやし キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	しょうが 料理酒 淡口しょうゆ 中華だし ウスターソース 塩	小麦	大豆 豚肉	26.3	32.2	
	カルシウムたっぷりサラダ	ちりめんじゃこ くわわかめ わかめ とさかのり こんぶ チーズ	さんおんとう すりごま こめあぶら		きゅうり	淡口しょうゆ 米酢	小麦 乳	大豆 ごま			
8	麦ごはん		こめ むぎ				-	-	622	763	【卵不使用マヨネーズ】 大豆油 なたね油 酢 塩 砂糖 大豆たん白 マスター ド 《アレルギー:大豆》
水	カラフル焼肉丼の具	ぎゅうにく むぎみそ	さんおんとう いりごま		たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン カラービーマン すりおろしりんご	にんにく しょうが ウスターソース 濃口しょうゆ 料理酒 オイスターソース	小麦	大豆 牛肉 りんご ごま	26.6	31.6	
	ほくしかまぼこと卵のスープ	とりにく たまご ほくしかまぼこ	【ほくしかまぼこ】たら ほき 塩 砂糖 でん粉 かつおエキス えごま油《ア レルギー:なし》	でんぷん	たまねぎ にんじん ちんげんさい	ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ 料理酒	小麦 卵	鶏肉			
9	減量米粉パン	だっしふんにゅう		こめこミックス ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-	765	861	【テンメンジャン】 砂糖 みそ なたね油 しょう ゆ 大豆粉 塩 水《アレル ギー:小麦 大豆》
木	春巻き (小1個、中2個)	はるまき	ぶたにく	こめこ こむぎこ ラード ショートニング はるさめ こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	ホークブイヨン しょうが しょうゆ 発酵調味料	小麦	大豆 豚肉	24.2	28.5	
	コーンサラダ	まぐろみずに	【まぐろみずに】きはだまぐろ 野菜エキ ス 塩《アレルギー:なし》		きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉			
	ワンタンスープ	とりにく		ワンタン こめあぶら ごま こめあぶら	にんじん たまねぎ ちんげんさい	しょうが 淡口しょうゆ 料理酒 ガラスープ 丸鶏ガラスープ	小麦	大豆 鶏肉 ごま			
	焼きプリンタルト	たまご だっしふんにゅう		マーガリン さとう こむぎこ		塩	小麦 卵 乳	大豆			
10	ごはん		こめ				-	-	592	740	【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油 玉ね ぎ 砂糖 しいたけ かつおだ し にんにく 《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉》
金	里芋と厚揚げのそぼろ煮	とりにく あつあげ	さといも さんおんとう		たまねぎ にんじん あおまめ	しょうが 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	25.5	30.3	
	キムチ汁	ぶたにく とうふ むぎみそ			にんじん だいこん はくさいキムチ にら しめじ	【はくさいキムチ】白菜 砂糖 酢 塩 唐辛子 にんにく《ア レルギー:なし》	-	大豆 豚肉			
13	スポーツの日										
14	黒糖パン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-	589	733	【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油 玉ね ぎ 砂糖 しいたけ かつおだ し にんにく 《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉》
火	八宝菜(いか入り)	ぶたにく いか かまぼこ	【かまぼこ】たらすり身 砂糖 塩発 酵調味料 でんぷん 着色料《ア レルギー:なし》	さんおんとう でんぷん こめあぶら	ヤングコーン たけのこ たまねぎ にんじん もやし きくらげ ちんげんさい	しょうが ガラスープ 中華だし 料理酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉 いか	25.2	30.4	
	フルーツ白玉			しらたまだんご きょうほうゼリー	【きょうほうゼリー】砂糖 ぶどう果汁 香 料 着色料(紅糖)《アレルギー:なし》	みかん もも パイン	-	もも			
15	ごはん		こめ				-	-	580	729	【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油 玉ね ぎ 砂糖 しいたけ かつおだ し にんにく 《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉》
水	五目豆	とりにく さつまあげ だいす こんぶ	【さつまあげ】スケソウ タチウオ イトヨ リ でんぷん 大豆たん白 玉ねぎ 砂 糖 大豆油 塩《アレルギー:大豆》	さんおんとう こめあぶら	にんじん しいたけ こんにゃく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 料理酒	小麦	大豆 鶏肉	25.0	30.0	
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ むぎみそ			だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうが 煮干しだし	-	大豆 豚肉			
16	減量ミルクパン	だっしふんにゅう ぎゅうにく		こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-	636	800	【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油 玉ね ぎ 砂糖 しいたけ かつおだ し にんにく 《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉》
木	焼きうどん	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	【かまぼこ】たらすり身 砂糖 塩発 酵調味料 でんぷん 着色料《ア レルギー:なし》	うどん こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン	和風だしの素 料理酒 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉	25.4	31.2	
	ごぼうサラダ	ハム	【ハム】豚ロース肉 砂糖 塩《ア レルギー:豚肉》	卵不使用マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉			

10月分予定献立表

17日(金)～31日(金)

令和7年度 山田学校給食センター

※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。

日	主食およびおかず	アレルギー表示			エネルギーたんぱく質		お知らせと調味料の原材料表			
		赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	調味料その他	義務8品目		推奨20品目	小	中
17	小麦ごはん	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料その他	-	-	717	880	【ハイシルウ】 小麦粉 ラード バーム油 塩 砂糖 トマトペースト たまねぎ 脱脂大豆 にんにく 香辛料 《アレルギー:小麦 大豆 豚肉》
金	ハヤシライス	ぶたにく しろいんげんまめビューレ		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ガラスープ ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ハイシルウ	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	24.3	28.8	
	パンプキンサラダ	ハム 【ハム】豚ロース肉 砂糖 塩《アレルギー:豚肉》	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉			
20	ごはん		こめ			-	-	578	725	【コチュジャン】 米みそ 水あめ 麦芽エキス 米麹 トウガラシ砂糖 塩《アレルギー:大豆》
月	鶏肉のタッカルビ	どりにく	トック(韓国モツのスティック) さんおんとう こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	にんにく しょうが みりん ガラスープ コチュジャン 濃口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	23.1	27.7	
	きのこスープ	ベーコン 【ベーコン】豚ばら肉 砂糖 塩《アレルギー:豚肉》		えのきたけ エリンギ しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ	ガラスープ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	小麦	大豆 鶏肉 豚肉			
21	コッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-	608	759	【シチューミクス】 小麦粉 植物油 砂糖 でんぷん 塩 粉乳 玉ねぎ チーズ 鶏肉エキス 豚肉エキス 野菜エキス 香辛料 《アレルギー:小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉》
火	クリームシチュー	どりにく しろいんげんまめビューレ きゅうりゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロccoli	ガラスープ シチューミクス クリームポタージュ	小麦乳	大豆 鶏肉 豚肉	24.1	29.2	
	ツナとほうれん草のサラダ	まぐろみずに	【まぐろみずに】きはだまぐろ 野菜エキス 塩《アレルギー:なし》	ほうれんそう きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉			
	りんごジャム		りんごジャム みずあめ さとう	りんご		-	りんご			
22	わかめごはん		こめ		わかめごはんの素	-	-	573	724	【クリームポタージュ】 小麦 ホエイパウダー 植物油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野菜パウダー 全粉乳 豚脂 ポークエキス《アレルギー:小麦 乳 大豆 豚肉》
水	秋野菜の煮物	どりにく さつまあげ	【さつまあげ】スケソウ タチウオ イトヨリ でんぷん 大豆たん白 玉ねぎ 砂糖 大豆油 塩《アレルギー:大豆》	さといも くり さんおんとう	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	21.5	26.0	
	もやしとささみのごまドレッシング和え	どりささみ	【どりささみ】鶏肉 塩 野菜エキス マイタケエキス でん粉《アレルギー:鶏肉》	もやし にんじん きゅうり	香りごまドレッシング	-	鶏肉 ごま			
23	チーズパン	だっしふんにゅう こなチーズ	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-	636	795	【わかめごはんの素】 塩蔵わかめ 塩 砂糖 酵母エキス《アレルギー:なし》
木	チリコンカン	ワインナー ぶたひきにく だいず	【ワインナー】豚肉 ラード でんぷん ミックス製剤《アレルギー:豚肉》	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ	-	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン	28.9	35.1	
	元気サラダ	ハム こんぶ かつおぶし	【ハム】豚ロース肉 砂糖 塩《アレルギー:豚肉》	さんおんとう ごま こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン	小麦	大豆 豚肉 ごま			
24	ごはん		こめ			-	-	609	767	【香りごまドレッシング】 なたね油 ごま油 砂糖 たんぱく加水分解物 像城主 ごま ねりごま 塩 酵母エキス 増粘剤 香料《アレルギー:ごま》
金	ホキフライ(青さ入り)	ホキフライ(おあさり) ホキ おあさりのり	パンこ こむぎこ でんぷん		塩 香辛料	小麦	大豆	21.4	25.9	
	野菜ときのこのバターソテー		むえんバター	キャベツ にんじん エリンギ しめじ コーン	野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦乳	大豆			
	かぼちゃ団子汁	どりにく あぶらあげ むぎみそ	かぼちゃだんご	【かぼちゃだんご】ほれいしょ かぼちゃ 小麦 こめ油 《アレルギー:小麦》	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	小麦	大豆 鶏肉			
27	ごはん		こめ			-	-	616	774	【チリソース】 トマト 砂糖 玉ねぎ 醸造酢 塩 香辛料《アレルギー:なし》
月	みそ煮	どりにく にんじんがたさつまあげ あつあげ むぎみそ	【にんじんがたさつまあげ】魚肉 水あめ 人参 ほうれん草 でんぷん 塩 大豆油 着色料 《アレルギー:大豆》	じゃがいも さんおんとう こめあぶら	しょうが 濃口しょうゆ 料理酒 みりん	小麦	大豆 鶏肉	26.7	31.8	
	つくねスープ	ノンフライつくね とうふ	【ノンフライつくね】鶏肉 でん粉 えんどう豆たん白 玉ねぎ 砂糖 海草ミネラル 塩 香辛料《アレルギー:鶏肉》	たまねぎ にんじん ちんげんさい ねぎ	ガラスープ 鶏肉ガラスープ 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉			
28	黒糖パン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう くらざとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-	616	762	【バーモントカレー】 小麦 豚脂 砂糖 塩 カレー粉 でん粉 玉ねぎ トマト 脱脂粉乳 チーズ パナナペースト 醤油 はちみつ りんご ココア 《アレルギー:小麦・乳・大豆・パナナ・鶏肉・豚肉・りんご》
火	タラとカシュナツのチリソース炒め	タラ	さんおんとう でんぷん こめあぶら カシュナツ	たまねぎ にんじん ビーマン	しょうが にんにく 料理酒 濃口しょうゆ ケチャップ チリソース	小麦	大豆 カシュナツ	25.8	30.9	
	えのきと豆腐の中華スープ	どりにく とうふ	こめあぶら	たまねぎ にんじん ちんげんさい えのきたけ	ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉 ごま			
29	小麦ごはん		こめ むぎ			-	-	636	784	【とろけるカレー】 小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 さつまいも 白菜 キャベツ 玉ねぎ 香辛料《アレルギー:小麦》
水	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめビューレ	じゃがいも はちみつ こめあぶら	にんじん たまねぎ すりおろしりんご	ガラスープ バーモントカレー とろけるカレー	小麦乳	大豆 鶏肉 パナナ りんご 豚肉	21.9	26.0	
	海藻サラダ	ハム くわわかめ わかめ とさかのり こんぶ	【ハム】豚ロース肉 砂糖 塩《アレルギー:豚肉》	キャベツ きゅうり にんじん	青じそドレッシング	-	豚肉 大豆			
30	コッパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-	599	732	【青じそドレッシング】 ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ 酢 かつおだし 塩 こんぶだし はくさいエキス オニオンエキス 塩蔵青じそ《アレルギー:小麦 大豆》
木	ミートソーススパゲティ	ぶたひきにく	スパゲティ さんおんとう こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	にんにく ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース コンソメ 塩	小麦	鶏肉 豚肉	24.9	29.9	
	野菜スープ	どりにく		たまねぎ にんじん テンゲンサイ	ガラスープ 野菜ブイヨン 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉			
	みかん			みかん		-	-			
31	ごはん		こめ			-	-	591	752	【青じそドレッシング】 ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ 酢 かつおだし 塩 こんぶだし はくさいエキス オニオンエキス 塩蔵青じそ《アレルギー:小麦 大豆》
金	秋なすのみそ炒め	ぶたにく むぎみそ	こめあぶら さんおんとう	なすび にんじん たまねぎ あおまめ	しょうが 料理酒 みりん 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉	25.2	30.3	
	のっぺい汁	どりにく あぶらあげ とうふ	じゃがいも でんぷん	にんじん こほう だいこん ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 料理酒 塩	小麦	大豆 鶏肉			

よく使用する調味料の原材料表示

むぎみそ 小麦 大豆 塩 水あめ 《アレルギー:大豆》	あかみそ 小麦 大豆 塩 水あめ 《アレルギー:大豆》	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー:小麦 大豆》	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー:小麦 大豆》	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 玉ねぎ 香辛料 《アレルギー:なし》	デミグラスソース 小麦粉 ラード 玉ねぎ チキンエキス にんじん 砂糖 でん粉 塩 香辛料 《アレルギー:小麦 鶏肉》	トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 砂糖 にんにく 植物油 塩 《アレルギー:大豆》
ウスターソース 砂糖 塩 玉ねぎ 酢 香辛料 トマト カラメル色素 《アレルギー:なし》	野菜ブイヨン 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 植物油 トマト 香辛料 《アレルギー:なし》	丸鶏からスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 玉ねぎ にんじん キャベツ 香辛料 《アレルギー:鶏肉》	がらスープ チキンエキス 《アレルギー:鶏肉》	コンソメ 塩 砂糖 鶏肉 魚醤 香辛料 トマト 玉ねぎ 人参 《アレルギー:鶏肉 豚肉》	洋風スープ 塩 砂糖 でんぷん 玉ねぎ にんにく トマトエキス にんじんエキス 豚肉 大豆 《アレルギー:大豆 豚肉 ゼラチン》	中華だし デキストリン 塩 コーンスターチ 砂糖 酵母エキス にんにく はくさい しょうが 香辛料 《アレルギー:なし》