

10月分予定献立表

10月1日(木)～10月16日(金)

令和8年度 山田学校給食センター

※牛乳【アレルギー：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	あかなかま 赤の仲間	きなかま 黄の仲間	みどりなかま 緑の仲間	ちようみりよう 調味料その他	アレルギー表示		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		お知らせと 調味料の原材料表
		ちにく 血や肉になる	ねつちからもと 熱や力の元になる	からだちようしととの 体の調子を整える		義務9品目	推奨20品目	小	中	
1 木	げんりよう 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	583 22.6 19.8 2.8	751 27.8 24.3 3.8	《お知らせ》 ○ 給食は落ち着いた 雰囲気のみでよく噛 んで食べましょう。
	や 焼きうどん	ぶたにく かつおぶし かまぼこ	うどん こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン	料理酒 和風だしの素 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉			
	たま 玉ねぎドレッシングサラダ	まぐろみずに		ブロッコリー きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉			
2 金	ごはん		こめ			—	—	583 21.5 15.5 2.0	732 25.8 17.2 2.5	【料理酒】 清酒 醸造アルコール 塩 《アレルギー：なし》
	ピーマンの肉みそ丼の具	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ひきわりだいず むぎみそ	さんおんどう	ビーマン あかビーマン たまねぎ れんこん	しょうが 料理酒 みりん 濃口しょうゆ	小麦	大豆 牛肉 豚肉			
	ぎょうざスープ	スープぎょうざ 【スープぎょうざ】 小麦粉 大豆粉 なたね油 豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ しょうが 醤油 塩 砂糖 《アレルギー：小麦 豚肉 鶏肉 大豆》	ごまあぶら	ちんげんさい にんじん もやし ねぎ	ガラスープ 中華だし しょうが 淡口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 鶏肉 豚肉 ごま			
5 月	ごはん		こめ			—	—	585 22.8 17.8 2.1	745 27.7 20.5 2.7	【赤ワイン・白ワイン】 ぶどう果汁 砂糖 塩 アル コール《アレルギー：なし》
	あき 秋なすのみそ炒め	ぶたにく むぎみそ	さんおんどう こめあぶら	なす 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			
	のっぺい汁	とりにく とうふ あぶらあげ	じゃがいも でんぶん	にんじん ごぼう 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			
6 火	こめこ 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	—	579 26.8 20.3 2.6	722 33.0 23.6 3.2	【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油脂 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》
	ミートボールと豆のトマト煮	ミートボール だいずみずに 【ミートボール】 鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 大豆たん白 水あめ 塩 大豆油《アレルギー：豚肉 鶏肉 大豆》	じゃがいも さんおんどう こめあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	にんにく ガラスープ 塩 野菜パイオン ウスターソース ケチャップ デミグラスソース	小麦	大豆 鶏肉 豚肉			
	ごまドレッシングサラダ	まぐろみずに		キャベツ きゅうり にんじん	香りがまドレッシング	—	ごま			
7 水	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			—	—	612 24.9 18.9 2.3	753 29.7 21.4 2.8	【香りがまドレッシング】 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》
	ビビンバ丼の具	ぶたにく	さんおんどう ごま こめあぶら こめあぶら	にんじん もやし ほうれんそう	にんにく しょうが 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 料理酒 トウバンジャン 塩	小麦	大豆 豚肉 ごま			
	ほぐしかまぼこと卵のスープ	とりにく ほぐしかまぼこ たまご 【ほぐしかまぼこ】たら ホキ 塩 砂 糖 でんぶん かつおエキスを えご ま油《アレルギー：なし》	でんぶん	たまねぎ にんじん ちんげんさい	ガラスープ 中華だし 料理酒 淡口しょうゆ	小麦 卵	大豆 鶏肉			
8 木	こくとう 黒糖パン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう くるざとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	605 23.1 15.7 3.0	748 28.1 18.2 3.7	【トウバンジャン】 塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 清酒《ア レルギー：なし》
	きのこのトマトソーススパゲティ	ベーコン	スパゲティ さんおんどう こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	ケチャップ トマトソース デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース コンソメ 塩 にんにく こしょう	小麦	大豆 豚肉 鶏肉			
	やさい 野菜スープ	とりにく		たまねぎ にんじん こまつな	ガラスープ 野菜パイオン 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉			
	みかん			みかん		—	—			
9 金	わかめごはん		こめ		わかめごはんのもと	—	—	583 20.7 17.2 2.3	757 27.1 21.3 3.4	【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》
	あきやさい にももの 秋野菜の煮物	とりにく さつまあげ	さといも くり さんおんどう	しいたけ しめじ にんじん こんにゃく さやいんげん	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉			
	もやしとツナのマヨネーズ和え	まぐろみずに	卵不使用マヨネーズ さんおんどう	もやし にんじん きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆			
12 月	スポーツの日									
13 火	コッペパン	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	—	597 25.5 18.4 2.7	744 31.0 21.3 3.4	【シチューミックス】 小麦粉 植物油 砂糖 でん 粉 塩 全粉乳 玉ねぎ 鶏 肉 チーズ 豚肉 ラード しょうゆ バターミルク《アレル ギー：小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉》
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ガラスープ シチューミックス クリームポタージュの素	小麦乳	大豆 豚肉 鶏肉			
	ツナとほうれん草のサラダ	まぐろみずに		きゅうり ほうれんそう 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	ゲル化剤 酸味料	—	りんご			
14 水	ごはん		こめ			—	—	574 20.1 14.6 2.0	720 24.1 16.3 2.3	【ベーコン】 豚ばら肉 砂糖 塩 香辛料 《アレルギー：豚肉 大豆》
	にく 肉じゃが	ぶたにく あつあげ	じゃがいも さんおんどう こめあぶら	たまねぎ にんじん あおまめ こんにゃく しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 料理酒	小麦	大豆 豚肉			
	キャベツの梅肉和え	ちくわ	さんおんどう	きゅうり キャベツ こくさんばいにく 【こくさんばいにく】梅干し 砂糖 水あめ 酢《アレルギー：なし》	濃口しょうゆ	小麦	大豆			
15 木	げんりよう 減量ミルクパン	だっしふんにゅう ぜんぶんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	649 26.3 23.3 3.3	817 32.8 27.9 4.0	【かまぼこ】 たら 砂糖 塩 でんぶん コ チニール色素《アレルギー：な し》
	ジャージャー麺	ぶたひきにく あかみそ	ちゃんぽんめん さんおんどう	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	にんにく しょうが 料理酒 トウバンジャン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉			
	ひじきとツナのマヨネーズサラダ	まぐろみずに ひじき	卵不使用マヨネーズ	にんじん きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆			
16 金	げんりよう 減量ごはん		こめ			—	—	753 20.0 30.5 2.4	880 23.0 32.7 2.7	【ちくわ】 スケソウ イトヨリ キントキ ニ シン類 ヒメジ類 カマス で ん粉 大豆たん白 大豆油 砂糖 塩 寒天《アレル ギー：大豆》
	あはるま 揚げ春巻き (小1個・中2個)		はるまき こむぎこ はるさめ ラード だいずあぶら さとう みずあめ ごめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 発酵調味料	小麦	大豆 豚肉			
	かみかみごぼうサラダ	ハム	卵不使用マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉			
	ワンタンスープ	とりひきにく	ワンタン ごま ごまあぶら こめあぶら	にんじん たまねぎ ちんげんさい	しょうが 料理酒 ガラスープ 丸鶏ガラスープ 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉 ごま			
	チョコタルト	たまご にゅうせいひん	チョコタルト こむぎこ さとう マーガリン アーモンド だいずあぶら		ココア 塩	卵 小麦乳	大豆 アーモンド			
										【さつまあげ】 スケソウ タチウオ イトヨリ 他 でんぶん 大豆たん白 玉 ねぎ 砂糖 大豆油 塩《アレ ルギー：大豆》
										【まぐろみずに】 きはだまぐろ 塩 野菜エキス 調味エキス 《アレルギー：大豆》

10月分予定献立表

10月19日(月)～10月30日(金)

令和8年度 山田学校給食センター

※牛乳【アレルゲン：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	あかなかま 赤の仲間	きかなかま 黄の仲間	みどりなかま 緑の仲間	調味料その他	アレルギー表示		エネルギーたんぱく質脂質食塩		お知らせと調味料の原材料表
		ちにく 血や肉になる	ねつちからもと 熱や力の元になる	からだちやしととの 体の調子を整える		義務9品目	推奨20品目	小	中	
19月	ごはん		こめ			－	－	610 24.7 18.9 2.8	766 29.5 21.6 3.2	《お知らせ》 ＊給食のパンは、一口分ずつちぎって食べましょう。
	ごまみそ煮	ぶたにく さつまあげ あつあげ むぎみそ あかみそ	じゃがいも さんおんとう すりごま	にんじん ごぼう あおまめ	濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 ごま			
	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 丸鶏ガラスープ 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉			
20火	ミルクパン	だっしふんにゅう ぜんふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	－	639 26.1 23.4 2.4	795 32.2 28.0 3.0	【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》
	鶏肉とさつま芋のオーロラ和え	とりにく あかみそ	さつまいも さんおんとう こめあぶら でんぶん	コーン グリンピース	塩 濃口しょうゆ ケチャップ しょうが	小麦	大豆 鶏肉			
	えのきと豆腐の中華スープ	ぶたにく とうふ		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 豚肉 鶏肉			
21水	ごはん		こめ			－	－	575 22.6 16.4 2.0	746 28.5 21.9 2.6	【青じそドレッシング】砂糖 しょうゆ 酢 かつおだし 塩 こんぶだし はくさいエキス 玉ねぎエキス 塩蔵青じそ 《アレルギー：小麦 大豆》
	里芋と厚揚げのそぼろ煮	とりひきにく 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 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉			
	キムチ汁	ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん しめじ だいこん キムチ にはら	【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			【チリパウダー】唐辛子 コーンパウダー 塩 クミン オレガノ ガーリック《アレルギー：なし》
22木	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	－	575 22.6 16.4 2.0	718 27.5 19.2 2.4	【ノンオイル フレンチドレッシング】砂糖 醸造酢 デキストリン 塩 酵母エキス レモン果汁 オニオンパウダー こしょう 《アレルギー：なし》
	はつぼうさい 八宝菜（いか入り）	ぶたにく いか かまぼこ	さんおんとう でんぶん こめあぶら	ヤングコーン たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ もやし ちんげんさい	しょうが ガラスープ 中華だし 料理酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦	大豆 いか 鶏肉 豚肉			
	フルーツ杏仁	【あんにとどうふ】砂糖 豆乳 でんぶん ゲル化剤 《アレルギー：大豆》	あんにとどうふ	おかん もも パイン ナタデココ		－	大豆 もも			
23金	むぎ麦ごはん		こめ むぎ			－	－	624 21.4 18.3 3.0	768 25.3 20.8 3.9	【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 パナペースト 醤油 はちみつ りんご ココア 豚エキス 《アレルギー：小麦・乳・大豆・パナナ・鶏肉・豚肉・りんご》
	ハヤシライス	ぶたにく しろいんげんまめペースト		たまねぎ にんじん しめじ 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 豚肉 鶏肉			
	かいそう 海藻サラダ	ハム くきわかめ わかめ こんぶ とさかのり		キャベツ きゅうり にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆 豚肉			
26月	ごはん		こめ			－	－	608 25.3 20.3 1.8	760 30.5 23.2 2.2	【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》
	こもくまめ 五目豆	とりにく さつまあげ こんぶ だいずみずに	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			
	とうにゅう 豆乳ごま坦々スープ	ぶたひきにく とうふ むぎみそ とうにゅう	ねりごま すりごま こめあぶら	たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい にはら	しょうが にんにく ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ トウバンジャン	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ごま			
27火	★ベジ活の日★ 小学校 120g 中学校 145g コッペパン	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	－	598 26.2 23.1 2.7	741 31.9 27.3 3.3	【和風ドレッシング】大豆油 なたね油 酢 砂糖 醤油 玉ねぎ 塩 マスタード こしょう にんにく 《アレルギー：小麦 大豆 豚肉 りんご》
	チリコンカン	ウインナー ぶたひきにく だいずみずに	【ウインナー】豚肉 豚脂肪 砂糖 塩 香辛料 《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	－	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン			
	コールスローサラダ	ハム	さんおんとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	ノンオイルフレンチドレッシング 淡口しょうゆ 米酢	小麦	大豆 豚肉			
28水	むぎ麦ごはん		こめ むぎ			－	－	667 22.4 21.7 2.6	823 6.7 25.3 3.1	【とうもろこしポタージュ】小麦粉 脱脂粉乳 マーガリン 砂糖 ラード やし油 塩 チキンエキス 玉ねぎ にんにく 香辛料 《アレルギー：小麦 乳 大豆 鶏肉》
	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめペースト	じゃがいも 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 バーモントカレールゥ とろけるカレールゥ	小麦乳	大豆 鶏肉 パナナ りんご			
	えだまめサラダ	まぐろみずに		あおまめ きゅうり にんじん	おいしい和風ドレッシング	小麦	大豆 豚肉 りんご			
29木	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	－	656 26.7 25.9 2.5	823 33.2 31.4 3.5	
	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ	【ハンバーグ】豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆 でんぶん 塩 チキンフイオン ポークエキス 《アレルギー：大豆 鶏肉 豚肉》	さんおんとう こめあぶら	たまねぎ	小麦	大豆 鶏肉 豚肉			
	そ 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			
	コーンクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも	コーン コーンペースト たまねぎ にんじん パセリ	ガラスープ 白ワイン とうもろこしポタージュ こしょう	小麦乳	大豆 鶏肉			
30金	ごはん		こめ			－	－	571 21.6 19.2 2.0	721 26.8 22.0 2.7	
	ホキ天たま揚げ（青さ入）	ホキ だいず あおさのり	こむぎこ でんぶん なたねあぶら		塩 こしょう	小麦	大豆			
	野菜ときのこのバターソテー	ベーコン	バター	キャベツ にんじん エリンギ しめじ コーン	野菜フイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦乳	大豆 豚肉			
	けんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう しいたけ 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 大麦 大豆 塩 水あめ たん白加水分解物 酒精 調味料 甘草 《アレルギー：大豆》	あかみそ 大麦 大豆 塩 酒精 《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》	野菜フイオン 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》	丸鶏がらスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 玉ねぎ にんじん キャベツ 香辛料 丸鶏パウダー 《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 《アレルギー：鶏肉 豚肉》	洋風スープ 砂糖 塩 でんぶん ラード トマト かつおエキス 豚肉 大豆 香辛料《アレルギー：大豆 豚肉 ゼラチン》	中華だし 塩 でんぶん 砂糖 にんにく はくさい しょうが 香味食用油 香辛料 《アレルギー：なし》