

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの表記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
1	水	カルシウムパン はちみつ小袋 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ マヨネーズツナポテトサラダ マカロニと野菜のスープ	牛乳、ハンバーグ、まぐろ、鶏肉	にんにく、玉葱、トマト、パセリ きゅうり、人参、とうもろこし、かぶ キャベツ、えのきたけ、小松菜	パン、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ マカロニ、はちみつ	840 33.9 30.2 3.5
2	木	ご飯 牛乳 小袋りんご 野菜といかのチヂミ 根菜の豆乳煮 わかめとツナの和え物	牛乳、いか、鶏肉、生揚げ、昆布 味噌、豆乳、わかめ、まぐろ	にら、キャベツ、生姜、大根、こんにゃく 長葱、エリンギ、玉葱、人参、枝豆 ごぼう、きゅうり、とうもろこし、もやし りんご	米、小麦粉 米粉、油、砂糖、でん粉 ごま油	807 27.1 25.1 2.5
3	金	ひき肉の卵とじ丼 牛乳 ワタンスープ スパイシーポテト	牛乳、豚肉、大豆、鶏卵、卵殻粉、鶏肉 なると、わかめ	生姜、玉葱、しめじ、さやいんげん、人参 とうもろこし、もやし	米、春雨、砂糖、油、でん粉 ワタンの皮、じゃがいも	805 30.3 25.1 2.2
6	月	ご飯 牛乳 お月見大福 里芋と生揚げのそぼろ煮 磯辺和え ちくわのもみじ揚げ(2)	牛乳、鶏肉、大豆、生揚げ、竹輪、のり	生姜、玉葱、人参、こんにゃく、枝豆 小松菜、もやし	米、里芋、油、砂糖、でん粉、小麦粉 お月見団子	893 32.0 24.8 2.2
7	火	ご飯 牛乳 白玉入りかきたま汁 ししゃものレモン風味(2) 豚肉とキムチの炒め物	牛乳、子持ちししゃも、鶏肉、鶏卵 なると、卵殻粉、豚肉	レモン、人参、大根、玉葱、長葱、小松菜 にら、白菜、もやし、生姜、にんにく	米、でん粉、油、砂糖、白玉餅、ごま 春雨、ごま油	808 30.8 24.5 2.8
8	水	ご飯 牛乳 はちみつレモンゼリー 鮭の和風マヨネーズ焼き 大根と昆布の納豆和え 芋煮汁	牛乳、鮭、納豆、昆布、鰹節、豚肉 生揚げ	にんにく、生姜、大根、もやし、人参 小松菜、こんにゃく、しめじ、長葱	米、マヨネーズ、油、砂糖、里芋、でん粉 ゼリー	846 33.3 25.3 2.2
9	木	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 パンバンジーサラダ さつま芋のりんごソースがらめ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鶏肉	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、にら エリンギ、きゅうり、とうもろこし しらたき、キャベツ、りんご、レモン	米、油、でん粉、砂糖、ごま油、ごま さつま芋、はちみつ	834 27.6 25.2 1.7
10	金	スパゲティなす入りミートソース じゃこ入り大根サラダ コッペパン 牛乳 ブルーベリーゼリー	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ、鰹節	生姜、にんにく、エリンギ、玉葱、なす 人参、トマト、大根、キャベツ、きゅうり 水菜	スパゲティ、油、砂糖、米粉、でん粉 ごま、パン、ゼリー	849 31.2 24.5 3.2
14	火	野菜とひじきのピリ辛炒め丼 かきたま汁 お好みポテト 牛乳	牛乳、ひじき、豚肉、大豆、油揚げ、味噌 鶏卵、豆腐、鶏肉、なると、卵殻粉 あおさのり、鰹節	こんにゃく、ごぼう、玉葱、人参、枝豆 生姜、にんにく、えのきたけ、小松菜 大根、長葱	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ラー油 じゃがいも	794 29.8 26.1 2.4
15	水	ご飯 牛乳 チキンカツ ソース じゃがいもとうずら卵の煮物 茎わかめと大根のサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、うずら卵、生揚げ 昆布、くきわかめ	玉葱、人参、しめじ、枝豆、こんにゃく 生姜、きゅうり、大根、とうもろこし	米、小麦粉、でん粉、パン粉、油 じゃがいも、砂糖	854 35.9 27.1 2.2
16	木	きな粉揚げパン 牛乳 ポークビーンズ ハーブドレッシングサラダ	きな粉、牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	人参、玉葱、トマト、生姜、にんにく キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ	804 30.6 31.5 2.6
17	金	秋野菜のカレーライス(麦ご飯) じゃことツナのブロッコリーサラダ いちごクレープ 牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、まぐろ ちりめんじゃこ	にんにく、生姜、人参、玉葱、れんこん しめじ、まいたけ、りんご、トマト ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	米、麦、さつま芋、油、砂糖、ルウ クレープ	842 28.1 23.4 2.3
20	月	ご飯 牛乳 鶏団子と春雨のスープ いなたとポテトのはちみつ黒酢かけ ニラともやしのゴマピリ辛和え	牛乳、鶏肉団子、豆腐、昆布、いなだ	生姜、しめじ、人参、大根、水菜、長葱 枝豆、もやし、にら	米、春雨、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 はちみつ、ごま油、ごま	851 29.6 29.2 2.1
21	火	セルフサンド(コッペパン たらのケチャップ 揚げ) 牛乳 白いんげん豆のシチュー フレンチサラダ フルーツミックスゼリー	牛乳、鱈、ベーコン、白いんげん豆、豆乳 チーズ、まぐろ	生姜、エリンギ、玉葱、人参 とうもろこし、パセリ、きゅうり 黄パプリカ、キャベツ	パン、でん粉、油、砂糖、じゃがいも ルウ、米粉、生クリーム、バター、ゼリー	819 30.4 29.5 2.9
22	水	豚丼 牛乳 ごまにら豆乳味噌汁 ぶどうゼリーと白玉のポンチ	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、豆腐、豆乳 味噌、昆布	生姜、にんにく、玉葱、人参、エリンギ しらたき、大根、ごぼう、こんにゃく 長葱、まいたけ、にら、黄桃、りんご	米、油、春雨、砂糖、でん粉、ごま 白玉餅、ゼリー	833 28.6 22.5 2.3
23	木	ご飯 牛乳 プリン きびなごカリカリフライ(2) えのきサラダ 韓国風肉じゃが	牛乳、豚肉、子持ちきびなご、のり	玉葱、人参、しらたき、グリーンピース にんにく、生姜、りんご、ほうれん草 えのきたけ、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま プリン	848 28.5 25.5 1.9
24	金	きのこ入りハッシュドポーク(麦ご飯) ツナとマカロニのドレッシング和え 小袋味付き小魚 牛乳	牛乳、豚肉、チーズ、まぐろ かたくちいわし	玉葱、人参、エリンギ、まいたけ、しめじ マッシュルーム、トマト、きゅうり キャベツ、にんにく	米、麦 小麦粉、バター、じゃがいも、砂 糖 生クリーム、油、マカロニ	801 29.3 24.3 2.2
27	月	ご飯 牛乳 ヨーグルト 鯖のカレー焼 茎わかめの金平 さつまいもの味噌汁	牛乳、鯖、生揚げ、煮干し、昆布、味噌 鶏肉、くきわかめ、さつま揚げ ヨーグルト	にんにく、生姜、大根、人参、ごぼう 長葱、こんにゃく	米、油、さつま芋、ごま油、砂糖、ごま	846 31.8 27.3 2.6
28	火	煮込みうどん 牛乳 野菜かき揚げ 根菜のごまサラダ 蒸しパン(卵ミルク)	豚肉、うずら卵、油揚げ、昆布、卵殻粉 牛乳、まぐろ	人参、大根、長葱、春菊 人参 玉ねぎ ごぼう、れんこん、きゅうり とうもろこし	うどん、小麦粉、油、ごま油、砂糖、ごま 蒸しパン	776 24.7 37.5 2.2
29	水	ガパオライス フォー(ライスヌードルのスープ) おふのラスク(きなこ) 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、魚醤(ナンプラー) 鶏肉、なると、きな粉	こんにゃく、にんにく、生姜、玉葱 赤パプリカ、ピーマン、たけのこ エリンギ、人参、もやし、にら えのきたけ	米、砂糖、油、でん粉、ライスヌードル 麩	797 31.7 21.7 2.3
30	木	ご飯 牛乳 豚肉と大根のうま煮 さんまのネギソースかけ 春雨中華ごまサラダ	牛乳、さんま、味噌、豚肉、生揚げ さつま揚げ	生姜、にんにく、長葱、大根、玉葱、人参 こんにゃく、枝豆、きゅうり とうもろこし、もやし	米、でん粉、油、砂糖、じゃがいも、春雨 ごま油、ごま	847 29.2 30.0 2.2
31	金	食パン 牛乳 かぼちゃのポタージュ たらとポテトのレモン醤油揚げ りんごドレッシングサラダ 小袋ブルーベリージャム	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、豆乳、鱈 まぐろ	玉葱、かぼちゃ、エリンギ、パセリ レモン、キャベツ、きゅうり 人参、黄パプリカ、りんご	パン、油、ルウ、生クリーム、バター でん粉、じゃがいも、砂糖、ジャム	880 32.8 30.6 2.9

笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。

魚には骨があります。注意して食べましょう。

給食はよくかんで食べましょう。

食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。

◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。

◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
基 準 値	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 1 kcal	3 0 . 3 g	2 6 . 9 g	2 . 4 g

◎今月の献立について

・10/6(月) 十五夜
今年の十五夜は10月6日です。十五夜には、季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。給食では、里芋を使った煮物やお月見大福を出します。

・10/10(金) 目の愛護デー
10月10日は目の愛護デーです。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招く事があります。遠くを見るなどで目を休めるほか、日頃から栄養バランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

秋においしい食べ物

サマ

カツオ

サケ

サバ

新米

里いも

さつまいも

かぼちゃ

栗

もも

ぶどう

みかん

なす

キノコ

まいたけ

ほうれん草

かぼちゃ

ギンナラ

大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください

必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。

○給食センターでは以下の食品は使用しません。

ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツ

です。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物 が混入する可能性があります。

○揚げ油は、数回続けて使用しています。

○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762