

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしきをとのえる (カロテン・ビタミンC)	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう やきぼうぎょうざ はるさめサラダ わかめスープ さつまいもとくりのタルト	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま タルト	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ まぐろ とりにく わかめ とうふ あぶらあげ	もやし こまつな にんじん とうもろこし だいこん はくさい ながねぎ	685 23.2 25.2 1.9
2	木	ぶたどん ぎゅうにゅう すましじる のりおかかあえ ヨーグルト	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし のり ヨーグルト	しらたき たまねぎ しいたけ もやし にんにく だいこん えのき こまつな にんじん きゅうり ながねぎ キャベツ ほうれんそう	641 26.3 18.6 2.2
3	金	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものホットサラダ とうにゅうプリンタルト	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう でんぶん タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	613 22.9 24.4 2.0
6	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのピリからみそだれかけ やきにくサラダ さといものそぼろじる おつきみゼリー	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さといも ゼリー	ぎゅうにゅう さんま みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ	しょうが にんにく だいこん にら きゅうり こまつな こんにゃく ながねぎ にんじん	607 24 22.3 1.8
7	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう いかいりやさいサラダ にくだんごとはくさいのスープ はちみつレモンゼリー	パン あぶら さとう はるさめ ゼリー	きなこ ぎゅうにゅう まぐろ いか わかめ とりだんご とうふ	キャベツ きゅうり レモン にら ながねぎ しいたけ はくさい にんじん しょうが	650 23.5 23.1 2.4
8	水	あきのカレーライス ぎゅうにゅう ごまあえ りんご	こめ さつまいも じゃがいも ルウ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	しめじ エリンギ たまねぎ もやし にんじん にんにく しょうが こまつな まいたけ りんご	646 18.5 17.2 1.7
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ししやものスパイシーあげ わふうサラダ にくじゃが	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししやも とりにく かつおぶし のり ぶたにく	にんにく はくさい こまつな きゅうり たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	638 23.4 19.8 1.7
10	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのケチャップあえ ほうれんそうとツナのごまサラダ ぐだくさんみそしる ブルーベリーゼリー	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたレバー まぐろ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう はくさい とうもろこし たまねぎ かぼちゃ だいこん しめじ えのき ながねぎ にんじん	647 23.4 21.0 2.1
14	火	ごはん ぎゅうにゅう にらいりマーボーどうふ さつまいもとまめのカリント わかめとだいこんのちゅうかごまあえ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも くらざとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ いんげんまめ きんときまめ わかめ まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら だいこん きゅうり	686 25.1 24.2 2.0
15	水	きのこのストロガノフ(ごはん、ルウ) ぎゅうにゅう カリフラワーとキャベツのサラダ おふのラスク(きなこあげ)	こめ あぶら バター こむぎこ なまクリーム さとう ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん エリンギ しめじ パセリ カリフラワー キャベツ きゅうり	698 21.4 25.8 1.5
16	木	ごはん ぎゅうにゅう たらのコーンフレークフライトマトソース かけ わかめともやしのサラダ きりたんぼじる	こめ コーンフレーク パンこ あぶら さとう きりたんぼ	ぎゅうにゅう たら わかめ まぐろ とりにく あぶらあげ とうふ こんぶ	もやし キャベツ にんじん しめじ はくさい ごぼう ながねぎ	650 25 20.9 2.1
17	金	にごみうどん ぎゅうにゅう さばのレモンあげ のりごまナムル マラーカオ(むしケーキ)	うどん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま むしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あぶらあげ こんぶ さば まぐろ のり	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ レモン もやし はくさい	634 24.2 35.4 2.4
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき わふうとうふごまサラダ じゃがいものそぼろに	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ のり とりにく だいず なまあげ	はくさい ほうれんそう たまねぎ えのき にんじん えだまめ こんにゃく	661 27.5 25.5 2.0
21	火	☆おはなしきゅうしよく☆ ごはん ぎゅうにゅう めばるのマスタードばんこやき わなしドレッシングサラダ かぼちゃのスープ	こめ ばんこ あぶら さとう じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう めばる ハム とりにく とうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん なし かぼちゃ	602 23.5 17.7 1.5
22	水	☆おはなしきゅうしよく☆ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなんばんからあげ はくさいのおかかあえ ごまにらとうにゅうとんじる	こめ でんぶん あぶら さとう ジャム ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん こまつな だいこん にら ごぼう ながねぎ こんにゃく もやし	630 29.3 22.2 2.4
23	木	サンマーどん ぎゅうにゅう わかめサラダ はるさめのピリからたまごスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ とりにく たまご とうふ	しょうが もやし たまねぎ にんじん こまつな カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし えのき にら にんにく	619 27.6 19.9 2.2
24	金	ごはん ぎゅうにゅう あげいわしのかばやき なっとうあえ なまあげとだいこんのもの	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし なっとう かつおぶし とりにく なまあげ	しょうが もやし はくさい にら にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ えだまめ	629 26.0 21.1 1.8
27	月	にしよくごはん (ごはん、いりたまご、ツナゴマそぼろ) ぎゅうにゅう こじる	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご まぐろ ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	669 27.7 28.2 2.1
28	火	☆おはなしきゅうしよく☆ チキンカレーライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ コロッケ	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう コロッケ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ もやし こまつな きゅうり	694 22.1 21.9 2.1
29	水	☆おはなしきゅうしよく☆ ごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぶら きゅうりのかおりづけ のっぺいじる とうにゅうパニラだいふく	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも だいふく	ぎゅうにゅう ちくわ まぐろ とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうり もやし だいこん れんこん こんにゃく ながねぎ しょうが	632 19.9 22.7 1.7
30	木	ごはん ぎゅうにゅう いかのアップルマリネ ワントンスープ きやべつとこまつなのあえもの プリン	こめ でんぶん あぶら さとう ワントンのかわ プリン	ぎゅうにゅう いか とりにく まぐろ	りんご たまねぎ レモン にんにく えのき にんじん もやし ながねぎ にら しいたけ キャベツ こまつな	670 28.7 21.9 1.9
31	金	☆おはなしきゅうしよく☆ コッペパン(まるがた) ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ かぶのサラダ シチュー(とうにゅういり) かぼちゃいりカップケーキ	パン あぶら さとう じゃがいも ルウ カップケーキ	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ とりにく とうにゅう	トマト かぶ レタス きゅうり レモン にんじん えだまめ パセリ はくさい こまつな たまねぎ	699 25.6 27.9 2.5

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくせつしゅきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	24.5 g	23.0 g	2.0 g

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、これらの食品をはじめ、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あります。

10月27日～11月9日は読書週間です。

なかつしょうがっこうとよ、すずきあやせんせい、ほん、うかが
高洲小学校の図書館の鈴木亜耶先生におすすめの本を伺いました。

ほん、なか、で、りょうり、きゅうしよくとうじょう、たの
本の中に出てくるお料理が給食に登場します。お楽しみに！！

たいせつ、し、ねが
大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。

○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。

必要の方は担任教諭に申し出てください。

○「食 品 材 料 一 覧 表」は、市ホームページにも掲載しています。

○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。

○揚げ油は数回続けて使用しています。

○かいきんぶつ、ほかく、さいしゆ、さい、ほかく、かいきんぶつ、こんにゅう、かのうせい
○海産物などには、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。

○給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。

ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

がっこうきゅうしよくせい、かんり、きじゅん、もつ、かえ
○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。