

令和6年
10月のメニュー
選択制・中学校給食
京都市教育委員会



10月分の予約期間のお知らせ

← 予約システム 9月 1日(日)～16日(月)
予約マークシート 9月 9日(月)までに学校へ提出



- 卒業まで給食の予約忘れを防げます(6割以上の方がご利用)！
※「クレジット自動払い」+卒業まで「ずっと予約」をセットで登録すると、今後申込が不要に。※初回は、ずっと予約+翌月分を1か月単位で予約
- 就学援助の認定世帯は、お支払いなく給食の予約ができます。

食品ロスって何が問題なの？

ごみの焼却が環境に悪影響を及ぼします。



まだ食べられるものが捨てられてしまうだけでなく、焼却時に排出される多くの二酸化炭素(CO2)が環境に悪影響を及ぼすことも問題です。裏面も参考に、食品ロスを削減するためにできる生活の工夫を考えてみましょう。

環境政策局からのお知らせ

10月は「食品ロス削減月間」です！

できるだけ使いきる、食べきるようにして、食べ物のもったいないをなくしましょう。



24木 鰯の変わり煮 麦

・ほうれん草のおかか煮 ・高野豆腐のそぼろ煮
・ひじきのソテー ・白菜のゆず風味



赤みそ、トウバンジャン、醤油、米酢で味付けした煮魚です。
京都府舞鶴産の鰯です。

25金 かき揚げ 麦

・小松菜のごまいため ・黒豆の五目煮
・もやしとニラの塩ごまあえ
・さつまいものごまサラダ



京都府産のさつまいもです。
ちくわ、玉ねぎ、かぼちゃ、三度豆が入った手作りのかき揚げです。

28月 鶏肉のスパイシーいため 麦

・ブロッコリーのごま煮 ・厚揚げと野菜の含め煮
・ピーンズフライ ・こんにゃくの含め煮



大豆、手ほう豆、金時豆が入ったピーンズフライです。ガーリックパウダー、食塩、片栗粉をまぶして揚げます。

29火 みそカツ 麦

・キャベツとコーンのソテー ・切干大根の煮付け
・小松菜の香味あえ
・わかめとツナのさっと煮



「みそカツ」は東海地方で親しまれています。ガーリック(豆味噌)を使った手作りのみそだれをかけています。

30水 筑前煮 玄米



和(なごみ)献立

・豆腐入りつくねの蒸し焼き
・ほうれん草のお浸し ・大学いも
・えのきと人参のさっぱりいため

秋に旬を迎える根菜をたくさん使った「筑前煮」や、京都府産のさつまいもを使った手作りの「大学いも」などを組み合わせています。旬のおいさを味わいましょう。

31木 回鍋肉 麦

・春巻 ・もやしのカレー味
・大根葉と油揚げの煮浸し
・きゅうりのピリ辛いため



ハロウィンにちなんで、「パンキンマフィン」が登場します！卵、乳、小麦不使用のデザートです。
パンキンマフィン

今月の新menu NEW!



「いも煮」は山形県の郷土料理です。里芋の収穫時期である秋から冬によく食べられ、牛肉もしくは豚肉、こんにゃく、ねぎなどを一緒に煮込んで作ります。



鶏肉のから揚げと、れんこんや玉ねぎと一緒に甘酢だれで炒めます。甘酢が鶏肉と野菜にからみ、ご飯がすすむ一品です。

1火 豚肉のケチャップ煮 麦

・ほうれん草のソテー ・いためビーフン
・じゃがいものあっさり煮 ・きゅうりの甘酢煮



「豚肉のケチャップ煮」はトマトチャップに、バーベキューソース、ウスターソースを加えて、甘みとコクのある味付けになっています。

2水 カレー 玄米

・焼きハンバーグ ・野菜のきんぴら
・カリフラワーのバターいため
・みかん(缶)



「カレー」はご飯にかけて食べましょう。

8火 太刀魚フライのトマトソースかけ 麦

・ブロッコリーのガーリックソテー
・切干大根の中華味 ・昆布豆
・人参とセロリのマスタードあえ



「切干大根の中華味」は切干大根や豚肉をトウバンジャンなどで中華風に味付けします。
京都府舞鶴産の太刀魚です。

9水 豚肉のしょうがいため 麦

・大根葉のごまいため
・ひじきと高野豆腐の煮物
・きのこの佃煮



「きのこの佃煮」には旬のえのきたけやしいたけ、めじろが使われています。きのこはカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含みます。

3木 ユーリンチー 麦

・小松菜のいため物 ・キャベツの煮浸し
・切干大根の三杯酢 ・金時煮豆



小松菜や、切干大根、しらす干しなどカルシウムを多く含む食品をとり入れた献立です。

4金 さごしのしょうが煮 麦

・大根葉のおかかいため ・ひじきそぼろ丼の具
・にんじんしりしり
・ごぼうの甘辛煮



「ひじきそぼろ丼の具」は鶏ひき肉やひじきを豆味噌などで甘辛く味付けしたごはんによく合う献立です。
京都府舞鶴産のさごしです。

7月 鶏肉のんにくしょうゆ煮 麦

・ほうれん草のごまあえ ・きつね丼の具
・うの花サラダ
・こんにゃくの土佐煮



「きつね丼の具」は削り節のだし汁がしみ込んだ油揚げがたくさん入っています。ご飯にのせて食べましょう。

11金 枝豆コロッケ 麦

・ほうれん草のいため物 ・鶏肉と大豆のトマト煮
・カリフラワーのチーズ焼き ・きゅうりのナムル



人気の枝豆コロッケが登場します！
カレーピラフ

15火 とりマヨ 麦

・キャベツのいため物 ・高野豆腐と野菜の煮物
・大根葉としらす干しの煮浸し ・シナモンかぼちゃ



マヨネーズは卵不使用のノンエッグマヨネーズを使用しています。

21月 ジャー ツァン ドウ フ 家常豆腐 麦

・豆鯉のから揚げ ・ほうれん草のいためナムル
・もやしのソテー ・人参のごまあえ



「家常豆腐」は中国の家庭料理のひとつです。
京都府舞鶴産の豆鯉です。

22火 さば 鯖の竜田揚げ 麦

・小松菜のさっと煮 ・じゃがいものそぼろ煮
・切干大根のはりはり漬け ・なめたけ煮



鯖には、血液をサラサラにするDHAが豊富に含まれています。生活習慣病予防に効果的です。

23水 鶏肉のさっぱり煮 麦

・大根葉の煮浸し ・わかめともやしのごまいため
・かぼちゃの煮付け ・いりじゃこ



お酢をきかせ、さっぱりとした味付けに仕上げます。



予約システムには日々の献立の1つ1つに私達栄養教諭のコメントも載せています！



常備菜にもおすすめ！
便利で簡単「給食レシピ」



毎日 つきます 麦

は麦ごはん(火・木曜日)

玄米は玄米ごはん



は新メニュー



はスプーンがあると食べやすい日を示しています



ご家庭でのお弁当作りに献立表をご活用ください



※献立は、諸事情により一部変更する場合があります。 ※京都府産の野菜、魚は収穫量の関係から他府県産に変更する場合があります。



令和6年10月

使用材料一覧表



この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



1日(火) 724kcal
麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦
豚肉のケチャップ煮:125kcal 豚肉,料理酒,玉ねぎ,なたね油,砂糖,トマトケチャップ,バーベキューソース,ウスターソース
ほうれん草のソテー:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
いためビーフン:51kcal ビーフン,大豆もやし,キャベツ,人参,ごま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こしょう,砂糖,(濃)醤油,(淡)醤油
じゃがいものおっさり煮:34kcal じゃがいも,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節
きゅうりの甘酢煮:14kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

2日(水) 891kcal
玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
カレー(レトルト):194kcal
焼きハンバーグ:106kcal
野菜のきんぴら:33kcal 人参,三度豆,つきこんにゃく,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油
カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう
みかん(缶):19kcal

3日(木) 823kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
油淋鶏:138kcal 鶏肉,食塩,料理酒,片栗粉,なたね油,青ねぎ,しょうが,(濃)醤油,米酢,砂糖
小松菜のいため物:16kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油
キャベツの煮浸し:82kcal キャベツ,油揚げ,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節
切干大根の三杯酢:28kcal 切干大根,しらす干し,砂糖,(淡)醤油,米酢
金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩

4日(金) 833kcal
ご飯:376kcal 精白米
さごしのしょうが煮:121kcal さごし,しょうが,三温糖,料理酒,本みりん,(濃)醤油
大根葉のおかかいため:17kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油
ひじきそぼろ丼の具:107kcal 鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,ひじき,(濃)醤油,豆みそ,料理酒,本みりん,三温糖,にんにく,しょうが,なたね油
にんじんしりしり:44kcal 人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
ごぼうの甘辛煮:30kcal ごぼう,すりごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油,とうがらし粉

7日(月) 862kcal
ご飯:376kcal 精白米
鶏肉のにんにくしょうゆ煮:91kcal 鶏肉,本みりん,(濃)醤油,料理酒,にんにく,玉ねぎ
ほうれん草のごまあえ:30kcal ほうれん草,すりごま,白ごま,(淡)醤油,本みりん,削り節,
きつね丼の具:141kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,玉ねぎ,青ねぎ,本みりん,削り節
うの花サラダ:81kcal おから,ロースハム,コーン,マヨネーズ(ノンエッグ),こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節
こんにゃくの土佐煮:5kcal 板こんにゃく,本みりん,(淡)醤油,花かつお

8日(火) 866kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
太刀魚フライのトマトソースかけ:188kcal 太刀魚(パン粉付き),なたね油,玉ねぎ,ホールトマト,砂糖,トマトケチャップ,オレガノ,食塩,こしょう
ブロッコリーのガーリックソテー:18kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油
切干大根の中華味:60kcal 切干大根,つきこんにゃく,豚肉,人参,料理酒,ごま油,砂糖,(淡)醤油,(濃)醤油,トウバンジャン,削り節
昆布豆:70kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節
人参とセロリのマスタードあえ:19kcal 人参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

9日(水) 834kcal
ご飯:376kcal 精白米
豚肉のしょうがいため:125kcal 豚肉,料理酒,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,なたね油,本みりん,(濃)醤油,オイスターソース
大根葉のごまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
ひじきと高野豆腐の煮物:95kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節
ポテの香草揚げ:59kcal じゃがいも,食塩,バジル,片栗粉,なたね油
きのこの佃煮:16kcal えのきだけ,干しいたけ,しょうが,本しめじ,料理酒,(濃)醤油,本みりん

10日(木) 802kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
ビーフシチュー(レトルト):168kcal
ちくわの磯辺揚げ:58kcal 焼きちくわ,小麦粉,青のり,なたね油
小松菜のソテー:13kcal 小松菜,人参,なたね油,(淡)醤油,こしょう
焼きりんご:40kcal りんご,バター,砂糖,シナモン
大根のピクルス:12kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

もったいないを減らすために...

① 買いすぎない

食べる前に消費期限がきてしまい、捨ててしまうことはありませんか？買い物時は、食べきれる量であるかを確認して買いましょう。

② 使いきる

調理をするときには、へたを多く取りすぎたり、皮を分厚くむいたりしないように気をつけましょう。

③ 食べきる

はじめから食べられる量を用意したり、苦手なものも食べたり、食べ残しを出さないようにしましょう。

できることから実践して、
食品ロス削減に取り組んでみましょう。



広告



京の漬物事典 京の三大漬物

千枚漬は、今から百数十年前に生まれました。冷たい空気で甘みの増した聖護院かぶらを、丁寧に皮むき、洗浄していきます。そして、職人の腕の見せどころ、特製のカンナでスライスしていきます。その後、手のひらで指先でドランプを広げるように並べて下漬けし、重石を乗せた樽の中でじっくり熟成を待ちます。最後に上質な昆布・米酢・みりんを加えて本漬けし、繊細で上品な千枚漬が完成します。

すぐきの漬物や栽培は、上質度の社家から始まったというのが定説となっています。長さ3〜4メートルの棒の先に重石をくくり、大きな圧力がかかるテコの原理を応用したすぐきの「天秤漬け」(天秤を使って漬ける)は、昭和初期からの偉大な知恵です。本漬けが終わると家で発酵が進み温度で管理し乳酸発酵させ、熟成後、室から出します。ほどよく酸味のきいた「すぐき漬」の完成です。

大原の特産である紫蘇の葉とともに茄子やミョウガなどを塩漬けたものが起源と言われ、大原の家では古くから保存食とされてきました。近年では、薄切した茄子と大原の紫蘇の葉を主に、塩と混ぜ合わせて樽に入れて重石をし、熟成させています。乳酸菌によって醸されるしば漬の色鮮やかさと美味しさは、この重石の加減が決めるといっても過言ではなく、熟練された職人たちの手作業による賜物です。

京都ツウのためのお漬物サイト
おつけもんライフ 検索
京都府漬物協同組合
京都市左京区八瀬花尻町41 (株)土井志保本舗 内
TEL.744-2311 FAX.744-2317 (株)土井志保本舗

本市の財源確保のための広告を掲載しています。広告内容に関する質問等につきましては、直接、広告スポンサーにお問い合わせください。

11日(金) 810kcal
カレーピラフ:402kcal 精白米,まぐろフレーク,人参,コーン,玉ねぎ,なたね油,カレー粉,(濃)醤油,ガーリックパウダー,食塩,こしょう,ウスターソース,本みりん,料理酒,かつおだし
枝豆コロッケ:110kcal 野菜コロッケ(枝豆),なたね油
ほうれん草のいため物:20kcal ほうれん草,なたね油,(淡)醤油,本みりん
鶏肉と大豆のトマト煮:105kcal 大豆水煮,鶏肉,玉ねぎ,人参,ホールトマト,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,チキンスープ,こしょう,食塩
カリフラワーのチーズ焼き:26kcal カリフラワー,粉チーズ
きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

22日(火) 844kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
鰯の竜田揚げ:208kcal さば,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油
小松菜のさっと煮:18kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節
じゃがいものでぼろ煮:69kcal 鶏ひき肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油
切干大根のはりはり漬け:24kcal 切干大根,細昆布,干しいたけ,米酢,砂糖,(淡)醤油
なめたけ煮:14kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油

30日(水) 805kcal
玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米
筑前煮:92kcal 鶏肉,焼きちくわ,ごぼう,れんこん,板こんにゃく,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節
豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油
ほうれん草のお浸し:11kcal ほうれん草,本みりん,(濃)醤油,削り節
太芋いも:109kcal さつまいも,なたね油,砂糖,水あめ,本みりん,(濃)醤油,黒ごま
えのきと人参のさっぱりいため:13kcal えのきだけ,人参,なたね油,(淡)醤油,ゆず果汁

15日(火) 949kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
とりマヨ:274kcal 鶏肉,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,なたね油,マヨネーズ(ノンエッグ),トマトケチャップ,ヨーグルト(全脂無糖),水あめ,砂糖
キャベツのいため物:22kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう
高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,干しいたけ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節
大根葉としらす干しの煮浸し:20kcal 大根葉,しらす干し,本みりん,(淡)醤油,削り節
シナモンかぼちゃ:38kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

23日(水) 739kcal
ご飯:376kcal 精白米
鶏肉のさっぱり煮:87kcal 鶏肉,玉ねぎ,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,米酢,しょうが,にんにく
大根葉の煮浸し:22kcal 大根葉,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節
わかめともやしのごまいため:37kcal わかめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,(淡)醤油
かぼちゃの煮付け:44kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節
いりじゃこ:35kcal かえりちりめん,なたね油,白ごま,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

31日(木) 845kcal
麦ご飯:340kcal 精白米,米粒麦
回鍋肉:114kcal 豚肉,キャベツ,人参,しょうが,玉ねぎ,にんにく,なたね油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(淡)醤油
春巻:118kcal 春巻,なたね油
もやしのカレー味:10kcal 太もやし,食塩,なたね油,(淡)醤油,カレー粉
大根葉と油揚げの煮浸し:42kcal 大根葉,人参,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節
きゅうりのピリ辛いため:9kcal きゅうり,なたね油,砂糖,料理酒,(淡)醤油,トウバンジャン
パンパンキンマフィン:74kcal

16日(水) 793kcal
ご飯:342kcal 精白米
鰯の黒糖かりん揚げ:115kcal たら,料理酒,片栗粉,なたね油,黒砂糖,本みりん,(濃)醤油
小松菜のごま油いため:11kcal 小松菜,ごま油,食塩,(淡)醤油
いも煮:84kcal 豚肉,里芋,人参,青ねぎ,本しめじ,板こんにゃく,なたね油,本みりん,料理酒,三温糖,(濃)醤油,(淡)醤油
ずんだもち:96kcal 煮込み餅,砂糖,枝豆,食塩
荳わかめのため物:7kcal 荳わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

24日(木) 815kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
鰯の変わり煮:127kcal いわし,しょうが,料理酒,三温糖,赤みそ,トウバンジャン,(濃)醤油,米酢,ごま油
ほうれん草のおかか煮:16kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布
高野豆腐のそぼろ煮:121kcal 高野豆腐,三温糖,(淡)醤油,削り節,鶏ひき肉,しょうが,なたね油,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,片栗粉
ひじきのソテー:33kcal ひじき,人参,コーン,なたね油,砂糖,こしょう,(濃)醤油
白菜のゆず風味:7kcal 白菜,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁

25日(金) 937kcal
ご飯:376kcal 精白米
かき揚げ:148kcal 焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
小松菜のごまいため:21kcal 小松菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
黒豆の五目煮:130kcal 黒豆,三温糖,(濃)醤油,本みりん,鶏肉,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,(淡)醤油
もやしとニラの塩ごまあえ:47kcal 太もやし,にら,にんにく,すりごま,食塩,ごま油,米酢,砂糖,こしょう
さつまいものごまサラダ:77kcal さつまいも,マヨネーズ(ノンエッグ),白ごま,(濃)醤油

17日(木) 901kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
ビビンバ:209kcal 豚ひき肉,しょうが,なたね油,赤みそ,砂糖,白ごま,本みりん,料理酒,(濃)醤油,ガーリックパウダー,いり卵,卵,(淡)醤油,ほうれん草,人参,大豆もやし,コチュジャン,ごま油
かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油
野菜のせん切りいため:16kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう
糸こんにゃくの甘辛いため:15kcal 糸こんにゃく,なたね油,砂糖,(濃)醤油
パイナップル(缶):23kcal
ヨーグルトC:64kcal

25日(金) 937kcal
ご飯:376kcal 精白米
かき揚げ:148kcal 焼きちくわ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,三度豆,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油
小松菜のごまいため:21kcal 小松菜,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油
黒豆の五目煮:130kcal 黒豆,三温糖,(濃)醤油,本みりん,鶏肉,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,(淡)醤油
もやしとニラの塩ごまあえ:47kcal 太もやし,にら,にんにく,すりごま,食塩,ごま油,米酢,砂糖,こしょう
さつまいものごまサラダ:77kcal さつまいも,マヨネーズ(ノンエッグ),白ごま,(濃)醤油

18日(金) 826kcal
じゃこひじきご飯:353kcal 精白米,じゃこひじきご飯の素,かつおだし
鶏れんこんの甘酢いため:196kcal 鶏肉,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,れんこん,玉ねぎ,砂糖,米酢,白ごま
大根葉のいため物:19kcal 大根葉,なたね油,(淡)醤油,こしょう,本みりん
きんぴらごぼう:65kcal 人参,焼きちくわ,ごぼう,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(濃)醤油
白菜のおかか煮:11kcal 白菜,(淡)醤油,本みりん,花かつお,昆布
さつまいもの煮物:44kcal さつまいも,三温糖,(淡)醤油,本みりん,削り節

28日(月) 855kcal
ご飯:376kcal 精白米
鶏肉のスパイシーいため:97kcal 鶏肉,人参,玉ねぎ,にんにく,なたね油,砂糖,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,(濃)醤油
ブロッコリーのごま煮:36kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま
厚揚げと野菜の含め煮:106kcal 厚揚げ,料理酒,(淡)醤油,(濃)醤油,三温糖,削り節,玉ねぎ,人参,しょうが,砂糖,片栗粉
ビーンズフライ:98kcal ミックスビーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,なたね油
こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく,(濃)醤油,本みりん,料理酒,削り節

21日(月) 827kcal
ご飯:376kcal 精白米
家常豆腐:169kcal 厚揚げ,三温糖,(濃)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,にんにく,干しいたけ,なたね油,赤みそ,砂糖,オイスターソース,トウバンジャン,片栗粉
豆鯉のから揚げ:51kcal 豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,なたね油
ほうれん草のいためナムル:30kcal ほうれん草,白ごま,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米酢
もやしのソテー:36kcal 太もやし,まぐろフレーク,なたね油,食塩
人参のごまあえ:27kcal 人参,白ごま,なたね油,料理酒,(濃)醤油,本みりん

29日(火) 862kcal
麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦
みそカツ:183kcal とんかつ,なたね油,豆みそ,砂糖,本みりん,料理酒,削り節
キャベツとコーンのソテー:23kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油
切干大根の煮付け:92kcal 切干大根,油揚げ,人参,三温糖,(淡)醤油,煮干し
小松菜の香味あえ:13kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油
わかめとツナのさっと煮:40kcal わかめ,まぐろフレーク,料理酒,(淡)醤油,本みりん,白ごま,削り節

加工食品原材料アレルギー原因物質※(卵・大豆・牛乳・小麦・エビ・カニ) 使用一覧表											
※表示義務のある食品のうち、「そば」「落花生」「くるみ」は使用しません。これらを除いた5品目に「大豆」を加えて表示します。											
使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ	使用日	食 品 名	卵	大豆
2	ハンバーグD	×	○	×	×	×	×	9, 21	オイスターソース	×	○
2	カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	10	ビーフシチュー(レトルト)	×	○
2, 10, 15	バター	×	×	○	×	×	×	11	粉チーズ	×	×
3, 7, 9, 29, 31	油揚げ	×	○	×	×	×	×	11	野菜コロッケ(枝豆)	×	○
4, 29	豆みそ	×	○	×	×	×	×	15	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×
7	おから	×	○	×	×	×	×	17	ヨーグルトC	×	×
7, 15, 25	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	17	コチュジャン	×	○
8	太刀魚(パン粉付き(骨ごと))	×	○	×	○	×	×	17	いり卵	○	×
9, 15, 24	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	17, 21, 24, 31	赤みそ	×	○
									(濃・淡)醤油	×	○

※厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は、各学校へお問合せください。
※魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
※しゃもやしらす干しなどの小魚、魚の切身、さば水煮等には、原料由来の魚卵が含まれることがあります。
※食材の加工場や給食委託施設において、コンタミネーション(意図しない微量のアレルゲンが混入する)の可能性がありま。