

令和5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(金)～15日(金)
予約マークシート 9月8日(金)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。

日本では、
年間523万トンの食品が廃棄されています。

(※令和3年度推計値)



年間523万トン国民1人あたりに換算すると、
約114グラム/日。つまり、全員が毎日お茶碗1杯分
ほどのごはんを捨てていることになります。裏面では、
調理時に食品の無駄を少なくするポイントを紹介して
います。食品ロス削減のためにできることを考えてみ
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。



23月 カ レ ー

- ・ひじきとコーンの天ぷら
- ・ほうれん草のいため物
- ・カリフラワーのバターいため
- ・シナモンがぼちゃ



「カレー」は
ご飯にかけて
食べましょう。

24月 み そ カ ツ

- ・キャベツのソテー
- ・白菜の煮付け
- ・切干大根のごまあえ
- ・酢の物



「みそカツ」は東海
地方で親しまれて
います。八丁味噌
(豆味噌)を使った
手作りのみそだれ
をかけています。

今月の新menu



焼きりんご

りんごをひと口大にカットし、バ
ター、砂糖、シナモンと合わせて
じっくり焼き上げます。給食では皮
をむいて使うことが多いですが、今
回は食品ロス削減のためにも、皮
付きのまま調理します。



油麴井の具

宮城県北部の登米地方に昔から伝
わる、全国でも珍しい揚げ麴の「油
麴」を使ったおかずです。「油麴井」
はお肉が苦手な人でも食べられる
ように作られたといわれています。削
り節でとっただしとしょうゆ、砂糖で
甘辛く煮合せて、野菜と合わせてか
ら卵でとじて仕上げます。日本各地
で伝わる食材を味わってください。



とりマヨ

鶏肉のから揚げ
に、マヨネーズ・
ケチャップ・ヨー
グルト・水あめを
混ぜ合わせて作
るマヨソースを
たっぷり絡めて
仕上げます。



鶏肉のみぞれ煮

揚げた鶏肉を
たっぷりの大根
おろしを加えた
だてで煮て仕上
げます。しっとり
とした食感を楽
しんでください。

地産地消



油麴井の具



豆鯔の甘辛揚げ



さつまいもの煮物



太刀魚フライの
ドマトソースかけ

2月 豚肉のケチャップ煮

- ・ほうれん草のソテー
- ・切干大根の煮付け
- ・じゃがいものソテー
- ・和風ピクルス



トマトケチャッ
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。

3火 ビーフシチュー

- ・ちくわの天ぷら
- ・大根葉のごま油いため
- ・きのこコーンのソテー



「焼きりんご」
は新献立です。

4水 赤魚の煮付け

- ・ほうれん草のおかか煮
- ・ひじき豆
- ・もやしのカレー味
- ・人参のごまあえ



見た目は鮮や
かな赤色です
が、白身魚で
す。味がよく
しみ込んでい
て、ご飯によ
く合います。

5木 鶏肉のさっぱり煮

- ・小松菜のいため物
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・キャベツの土佐煮
- ・こんにゃくのピリ辛いため



酢の酸味がき
いていてご飯
によく合う味
付けです。

6金 冷しやぶ

- ・ゆでもやし
- ・大根葉と油揚げの煮浸し
- ・にんじんしりしり
- ・きゅうりのナムル



「冷しやぶ」に
は手作りのご
まだれがたっ
ぷりかかって
います。「ゆで
もやし」と一緒
に食べましょう。

10火 鶏肉のスパイシーいため

- ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・五色いため
- ・ピーンズフライ
- ・茎わかめのきんぴら



カレー粉、トマ
トケチャップ、
ウスターソー
スなどで味付
けします。ご
飯によく合う
献立です。

11水 鮭のアンGRES

- ・小松菜と油揚げのガーリックいため
- ・きのこのスパゲティ
- ・じゃがいものピリ辛いため
- ・こんにゃくの含め煮



秋に旬を迎え
るきのこを
使ったスパゲ
ティです。

12木 ビビンバ

- ・豆腐入りつくねの蒸し焼き
- ・野菜のきんぴら
- ・うの花サラダ
- ・きゅうりのピリ辛いため



「ビビンバ」は
ご飯にのせて
食べましょう。

ヨーグルト

13金 筑前煮

- ・ひと口がんもの含め煮
- ・白菜のおかか煮
- ・大学いも
- ・大根の甘酢煮

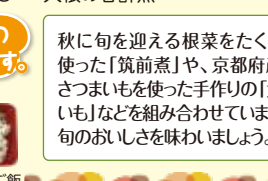


京都府産の
さつまいもです。

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。
旬のおしさを味わいましょう。

和(なごみ)献立

- ・ひと口がんもの含め煮
- ・白菜のおかか煮
- ・大学いも
- ・大根の甘酢煮



17火 鰯の煮付け

- ・ほうれん草のお浸し
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・糸こんにゃくの甘辛いため
- ・白菜のゆず風味



鰯はじっくり
煮て仕上げま
す。ご飯によ
く合う味付け
です。

18水 枝豆コロッケ

- ・小松菜のガーリックいため
- ・ひじきと高野豆腐の煮物
- ・もやしとニラの塩ごまあえ
- ・パイナップル(缶)



ひじき、高野豆腐、
油揚げには、成長
期に必要な鉄やカ
ルシウムが豊富に
含まれています。

カレーピラフ

19木 とりマヨ

- ・野菜のせん切りいため
- ・五目煮豆
- ・大根葉の煮浸し
- ・きのこの佃煮



「とりマヨ」は
新献立です。

20金 油麴井の具

- ・豆鯔の甘辛揚げ
- ・もやしいため
- ・ずんだもち
- ・切干大根のいり煮



京都府舞鶴産の
豆鯔です。

京都府産の
九条ねぎです。

東北メニューとして、宮城県で
親しまれている「油麴井の具」、
枝豆をつぶしてあんにした手作
りの和菓子「ずんだもち」を組み
合わせています。

23月 カ レ ー

- ・ひじきとコーンの天ぷら
- ・ほうれん草のいため物
- ・カリフラワーのバターいため
- ・シナモンがぼちゃ



「カレー」は
ご飯にかけて
食べましょう。

24月 み そ カ ツ

- ・キャベツのソテー
- ・白菜の煮付け
- ・切干大根のごまあえ
- ・酢の物



「みそカツ」は東海
地方で親しまれて
います。八丁味噌
(豆味噌)を使った
手作りのみそだれ
をかけています。

25水 鰯の黒糖かりん揚げ

- ・小松菜とコーンのソテー
- ・黒豆の五目煮
- ・きのこのバターソテー
- ・茎わかめのいため物



衣をつけて揚
げた鰯に、黒糖
を使った甘辛い
タレを絡めて仕
上げます。

26木 鶏肉のみぞれ煮

- ・ブロッコリーのごま煮
- ・わかめともやしのごまいため
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・さつまいもの煮物



「鶏肉のみぞ
れ煮」は新献立
です。

京都府産の
さつまいもです。

27金 鯖の竜田揚げ

- ・大根葉のおかかいため
- ・キャベツと鶏肉のいためもの
- ・昆布豆
- ・えのきと人参のさっぱりいため



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。

30月 八 宝 菜

- ・うずら卵のいり煮
- ・ひじきのごまマヨサラダ
- ・切干大根のはりはり漬け
- ・こんにゃくの南蛮いため



八宝菜の「八」
は数が多いこと、
「菜」はおかずを
表し、「たくさん
の宝を集めたよ
うなおいしいお
かず」という意
味です。

31火 太刀魚フライのトマトソースかけ

- ・大根葉のごまいため
- ・高野豆腐のそぼろ煮
- ・キャベツのごま煮
- ・人参とセロリのマスタードあえ
- ・パンキンマフィン



太刀魚は骨ごと
食べられます。
よくか
んで食べましょ
う。

京都府
舞鶴産の
太刀魚です。

パンキン
マフィン



常備菜にもおすすめ！
便利で簡単
「給食レシピ」

※献立は、諸事情に
より一部変更する
場合があります。

こども
しっかり
読んでね！

牛乳が
(138kcal)

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

はスプーンがあると
食べやすい日を示しています

はスプーンがあると
食べやすい日を示しています

はスプーンがあると
食べやすい日を示しています

はスプーンがあると
食べやすい日を示しています

はスプーンがあると
食べやすい日を示しています

はスプーンがあると
食べやすい日を示しています

はスプーンがあると
食べやすい日を示しています



令和5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！



無駄を減らす！ 調理の工夫ポイント

家庭の食品ロスで特に多いのが「過剰除去（取りすぎ）」です。必要以上に捨ててしまっているものはないか見直してみましょう。

◎食べられる部分は捨てずに使おう！

普段は捨てられることが多くても、実はおいしく食べられる部分もあります。例えば…

汚れを落としたら切り刻んで、みそ汁や炒め物に活用！

表面のでこぼした部分を切り落とし、薄切りにして炒め物に活用！



大根の葉

野菜や果物の皮

ブロッコリーの茎

◎切り方の工夫で廃棄を少なくしよう！

野菜のヘタなどを取る際、大きく切り過ぎていることはありませんか？切り方を工夫して廃棄を少なくしましょう！



トマト

ピーマン

なす

縦に半分もしくは1/4に切ってからヘタの部分だけを包丁で切り取る。

縦に半分に切ってから、ヘタ、わた、種を一緒に手でもぎ取る。

ヘタとガクの境目を切り落とし、ガクは手ではがす。

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、手のひらと指先でランプを広げるように並べて下漬し、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、上質茂の杜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メートルの樽の先に重石をくくり、大きな圧力かけ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。本漬けが終わると室温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し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言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
おつけものライフ 検索 京府漬物協同組合 京都市左京区八瀬花尻町41 (株)土井志ば漬本舗内 TEL.744-2311 FAX.744-2317 (株)土井志ば漬本舗

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。

2日(月) 785kcal

ご飯:376kcal 精白米

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:16kcal ほうれん草,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

じゃがいものソテー:28kcal じゃがいも,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

和風ビクルス:10kcal きゅうり,人参,赤しそふりかけ,砂糖,食塩,(濃)醤油,りんご酢

11日(水) 765kcal

ご飯:342kcal 精白米

鮭のアンGRES:149kcal さけ,食塩,こしょう,片栗粉,小麦粉,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖

小松菜と油揚げのガーリックいため:50kcal 小松菜,油揚げ,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

きのこのスパゲティ:51kcal セモリナスパゲティ,しめじ,エリンギ,玉ねぎ,にんにく,とうがらし粉,オリーブ油,食塩,こしょう,(濃)醤油

じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごま油,トウバンジャン,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢

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

19日(木) 922kcal

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

野菜のせん切りいため:23kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,なたね油,食塩,こしょう

五目煮豆:86kcal 大豆水煮,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,昆布,三温糖,(濃)醤油,削り節

大根葉の煮浸し:14kcal 大根葉,本みりん,(淡)醤油,削り節

きのこの佃煮:14kcal しめじ,干しいたけ,しょうが,料理酒,(濃)醤油,三温糖,本みりん

27日(金) 871kcal

ご飯:376kcal 精白米

鯖の竜田揚げ:208kcal さば,しょうが,(濃)醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油

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

キャベツと鶏肉のいためも:49kcal キャベツ,人参,鶏ひき肉,食塩,料理酒,洋からし,ごま油,(淡)醤油,(濃)醤油,本みりん

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

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

3日(火) 830kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ビーフシチュー(レトルト):168kcal

ちくわの天ぷら:69kcal 焼きちくわ,小麦粉,なたね油

大根葉のごま油いため:23kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡)醤油,本みりん

焼きりんご:40kcal りんご,バター,砂糖,シナモン

きのこコーンのソテー:19kcal しめじ,コーン,なたね油,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,(濃)醤油

12日(木) 943kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

ピビンバ:182kcal 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,大豆やし,切干大根,コチュジャン,ごま油

豆腐入りつくねの蒸し焼き:63kcal 豆腐入りつくね,なたね油

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

うの花サラダ:82kcal 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

きゅうりのピリ辛いため:8kcal きゅうり,なたね油,砂糖,料理酒,(淡)醤油,トウバンジャン

ヨーグルトC:64kcal

20日(金) 896kcal

ご飯:342kcal 精白米

油麴其の具:201kcal 油麴,砂糖,(淡)醤油,削り節,玉ねぎ,人参,青ねぎ,いり卵,卵,片栗粉,本みりん,

豆豚の甘辛揚げ:88kcal 豆あじ,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,砂糖,(濃)醤油,本みりん,白ごま

もやしいため:14kcal 太もやし,ピーマン,人参,なたね油,食塩,こしょう

ずんだもち:96kcal 煮込み餅,砂糖,枝豆,食塩

切干大根のいり煮:17kcal 切干大根,しらす干し,砂糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,米酢,削り節

30日(月) 805kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

八宝菜:94kcal 豚肉,いか,白菜,人参,ピーマン,しょうが,干しいたけ,なたね油,食塩,(淡)醤油,(濃)醤油,片栗粉

うずら卵のいり煮:50kcal うずら卵,料理酒,(濃)醤油,本みりん

ひじきのごまマヨサラダ:103kcal ひじき,人参,砂糖,(濃)醤油,コーン,小松菜,すりごま,砂糖,米酢,マヨネーズ(ノンエッグ),削り節

切干大根のはりはり漬け:22kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油

こんにゃくの南蛮いため:19kcal 板こんにゃく,白ごま,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

4日(水) 756kcal

ご飯:376kcal 精白米

赤魚の煮付け:71kcal 赤魚,しょうが,三温糖,料理酒,(濃)醤油

ほうれん草のおかか煮:20kcal ほうれん草,花かつお,本みりん,(濃)醤油,昆布

ひじき豆:112kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

もやしのカレー味:12kcal 太もやし,なたね油,食塩,カレー粉,(淡)醤油

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

13日(金) 761kcal

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

筑前煮:101kcal 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

ひと口がんもの含め煮:35kcal 豆乳がんも,三温糖,(淡)醤油,削り節

白菜のおかか煮:14kcal 白菜,人参,(淡)醤油,本みりん,花かつお

大学いも: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

大根の甘酢煮:11kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

23日(月) 870kcal

玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米

カレー(レトルト):194kcal

ひじきとコーンの天ぷら:81kcal ひじき,コーン,小麦粉,片栗粉,食塩,なたね油

ほうれん草のいため物:18kcal ほうれん草,人参,なたね油,(淡)醤油,本みりん

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

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

31日(火) 921kcal

麦ご飯:340kcal 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

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

高野豆腐のそぼろ煮:117kcal 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

キャベツのごま煮:22kcal キャベツ,白ごま,(淡)醤油,削り節

人参とセロリのセロリマスタードあえ:19kcal 人参,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

パンブキンマフィン:72kcal

5日(木) 722kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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

小松菜のいため物:12kcal 小松菜,なたね油,(淡)醤油

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

キャベツの土佐煮:15kcal キャベツ,しょうが,本みりん,(淡)醤油,花かつお

こんにゃくのピリ辛いため:13kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,(濃)醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

16日(月) 747kcal

ご飯:376kcal 精白米

回鍋肉:106kcal 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

ブロッコリーのいため物:15kcal ブロッコリー,なたね油,食塩

もやしの煮浸し:62kcal 油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,削り節,太もやし,人参

小松菜の香味あえ:18kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃)醤油,ごま油

いりじゃこ:32kcal かえりちりめん,なたね油,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

24日(火) 882kcal

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

キャベツのソテー:22kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こしょう

白菜の煮付け:53kcal 白菜,油揚げ,(淡)醤油,本みりん,削り節

切干大根のごまあえ:106kcal 切干大根,まぐろフレーク,人参,ねりごま,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

酢の物:7kcal きゅうり,わかめ,白ごま,砂糖,(淡)醤油,米酢,削り節

6日(金) 862kcal

ご飯:376kcal 精白米

冷しゃぶ:233kcal 豚肉,料理酒,白ねぎ,ごま油,しょうが,ねりごま,すりごま,白みそ,砂糖,(淡)醤油,マヨネーズ(ノンエッグ),米酢,トウバンジャン

ゆでもやし:8kcal 太もやし,食塩

大根葉と油揚げの煮浸し:61kcal 大根葉,人参,油揚げ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節

にんじんしりしり:37kcal 人参,まぐろフレーク,なたね油,食塩,こしょう,(淡)醤油

きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

17日(火) 701kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鰯の煮付け:88kcal かれい,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節

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

じゃがいものそぼろ煮: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

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

白菜のゆず風味:7kcal 白菜,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁

25日(水) 806kcal

ご飯:376kcal 精白米

鯖の黒糖かりん揚げ:115kcal たら,料理酒,片栗粉,なたね油,黒砂糖,本みりん,(濃)醤油

小松菜とコーンのソテー:21kcal 小松菜,コーン,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

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

きのこのバターソテー:19kcal ししいたけ,しめじ,玉ねぎ,バター,食塩,こしょう,ガーリックパウダー

茎わかめのいため物:7kcal 茎わかめ,しょうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節

10日(火) 787kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

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

ブロッコリーのガーリックソテー:15kcal ブロッコリー,にんにく,(淡)醤油,食塩,こしょう,なたね油

五色いため:53kcal まぐろフレーク,キャベツ,ピーマン,人参,黄ピーマン,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

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

茎わかめのきんぴら:13kcal 茎わかめ,なたね油,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

18日(水) 811kcal

カレーピラフ:385kcal 精白米,鶏肉,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,かつおだし,料理酒

枝豆コロッケ:110kcal 枝豆コロッケ,なたね油

小松菜のガーリックいため:16kcal 小松菜,人参,にんにく,なたね油,(淡)醤油,食塩,こしょう

ひじきと高野豆腐の煮物:96kcal ひじき,高野豆腐,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節

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

パインアップル(缶):19kcal

26日(木) 788kcal

麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦

鶏肉のみぞれ煮:142kcal 鶏肉,しょうが,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,なたね油,大根おろし,(淡)醤油,本みりん,砂糖,削り節

ブロッコリーのごま煮:33kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,白ごま

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

ほうれん草の煮浸し:21kcal ほうれん草,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

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7品目のうち、「そば」と「落花生」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	えび	かに	使用日	食 品 名	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
2,4,6,11,16,18,24	油揚げ	×	○	×	×	×	×	12	豆腐入りつくね	×	○	×	○	×	×
3	ビーフシチュー(レトルト)	×	○	○	○	×	×	12	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
3,23,25	バター	×	×	○	×	×	×	12	コチュジャン	×	○	×	×	×	×
5,18,31	高野豆腐	×	○	×	×	×	×	12,16	赤みそ	×	○	×	×	×	×
6,12,19,30	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×	12,20	いり卵	○	×	×	○	×	×
6	白みそ	×	○	×	×	×	×	13	豆乳がんも	×	○	×	×	×	×
10	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	13	じゃこひじきごはんの素	×	○	×	○	×	×
11	セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	16	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×
12	おから	×	○	×	×	×	×	18	枝豆コロッケ	×	○	×	○	×	×