令和元年
選択制・中学校給食

10月のメニュー

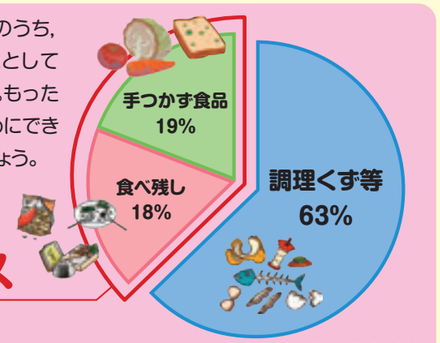
京都市教育委員会

環境政策局からのお知らせ
１０月は「食品ロス削減推進月間」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。

10月は食品ロス削減月間です

京都市の食品ロスは6.4万トン!

京都市の生ごみのうち，**約4割が食品ロス**として捨てられています。もったいないを減らすためにできることをみつけましょう。



京都市調査　平成29年度

「食品ロス」とは，食べ残しや，期限が切れてしまった食品など，本来は食べることができた食品が捨てられてしまうことをいいます。

もったいないを減らすためには…

①買いすぎない
食べる前に消費期限がきれてしまい，捨ててしまうことはありませんか?必要なものだけ買うようにしましょう。

②使いきる
調理をする時には，へたを多くとり過ぎたり，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
はじめから食べきれる量を用意したり，苦手な食べ物も一口でも食べたりすることで，食べ残しを減らすことができます。

地産地消

15日 豆鯵
豆鯵のから揚げ

16日 さつまいも
さつまいもとりんごの重ね煮

23日 さごし
さごしの幽庵焼き

今月の新menu

16日
秋刀魚のごま味噌煮

秋においしい秋刀魚を使った献立です。しょうがと味噌，さらにごまを加えて煮含めます。味噌とごまの風味を味わってください。

31日
ハニーマスタードチキン

鶏肉を粒マスタード，はちみつ，醤油，料理酒を合わせた調味料に漬け込んで，じっくりと焼きます。粒マスタードの風味とはちみつのまろやかな甘さに，醤油を合わせることでご飯によく合う味付けになっています。

---

1 火 鶏肉のにんにくしょうゆ煮 麦
・もやしいため　・大根葉と卵の中華いため
・カリフラワーのチーズ焼き　・おから

カリフラワーは，ビタミンＣや食物繊維が豊富に含まれています。

2 水 ビーフシチュー
・鮭ボールのから揚げ　・小松菜の香味あえ
・ひじきのソテー　・シナモンかぼちゃ

小松菜は，カルシウムや鉄が豊富に含まれています。

3 木 えびマヨ 麦
・ゆでキャベツ　・たっぷり野菜のビーフン
・昆布豆　・ごぼうのナムル

ゆでキャベツは，えびマヨと一緒に食べましょう。

4 金 塩こうじ豚のグリル
・ほうれん草としめじのソテー　・れんこんのソテー
・カラフルピクルス　・こんにゃくのごまみそあえ

塩こうじには，肉や魚をやわらかくする効果があります。

7 月 鱈の韓国風
・小松菜のソテー　・高野豆腐のそぼろ煮
・キャベツのごま煮　・大根の梅肉風味

揚げた鱈に，白ねぎと赤ピーマンを使ったピリ辛のタレをかけます。ご飯がすすむ味付けです。

8 火 筑前煮 麦
・だし巻き卵　・ほうれん草とじゃこのいため物
・海草ともやしのごまいため　・みかん(缶)

秋においしい根菜をたくさん使っています。

9 水 鯵の香草焼き
・キャベツのソテー　・厚揚げの甘煮
・キャラメルポテト　・茎わかめのきんぴら

京都産のさつまいもです。

牛乳，砂糖，バターを焦がさないようにじっくり火にかけて，キャラメルソースを作ります。

カレーピラフ

10 木 冷しゃぶ 麦
・ゆでもやし　・白菜の煮付け
・小松菜のいり煮　・ビーンズフライ

ゆでもやしは，冷しゃぶと一緒に食べましょう。

11 金 鰈フライのトマトソースかけ
・ブロッコリーのソテー　・切干大根の中華味
・ほうれん草のいためナムル　・ピーマンのおかか煮

鰈は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

15 火 親子とじ 麦
・ひと口がんもの含め煮　・大根葉の煮浸し
・豆鯵のから揚げ　・こんにゃくの南蛮いため

京都府舞鶴産の豆鯵です。

豆鯵は頭から尻尾まで骨ごと食べられるので，カルシウムたっぷりです。

16 水 秋刀魚のごま味噌煮
京都産のさつまいもです。

和(なごみ)献立
・ブロッコリーのさっと煮
・かまぼこと小松菜のいため物
・茎わかめと鶏肉の甘から煮
・さつまいもとりんごの重ね煮

新献立の「秋刀魚のごま味噌煮」と，京都産のさつまいもを使った「さつまいもとりんごの重ね煮」などを組み合わせました。
秋の味覚を楽しんでください。

17 木 みそカツ 麦
・野菜のせん切りいため　・ほうれん草ともやしのごま煮
・糸こんにゃくのきんぴら　・きゅうりのナムル

手作りのみそだれをかけています。

18 金 鮭の塩焼き
・野菜のきんぴら　・厚揚げの鶏そぼろあんかけ
・大根の甘酢煮　・パイナップル(缶)

鮭は，カルシウムの吸収を助けるビタミンＤが豊富に含まれています。

ヨーグルト

21 月 カレー
・コーンとツナのふんわり揚げ　・もやしのソテー
・和風ピクルス　・さつまいものごまサラダ

京都産のさつまいもです。

カレーはご飯にかけて食べましょう。

23 水 さごしの幽庵焼き
・大根葉のおかかいため　・黒豆の五目煮
・ごぼうのいためサラダ　・人参のごまあえ

京都府舞鶴産のさごしです。

「幽庵焼き」はゆずの香りをつけて焼く，和食の調理法のひとつです。

五穀ひじきご飯

24 木 豚肉のアングレス 麦
・ほうれん草とコーンのソテー　・高野豆腐と野菜の煮物
・かぼちゃの煮付け　・茎わかめのいため物

トマトケチャップ，ウスターソース，さとうでソースを作り，衣をつけて揚げた豚肉にからめます。

25 金 ししゃものから揚げ
・ちくわの赤しそ揚げ　・小松菜と油揚げのガーリックいため
・肉じゃが　・ずんだもち　・切干大根の煮付け

枝豆をあんにした「ずんだもち」は東北地方で親しまれている和菓子です。

28 月 鶏肉のスパイシーいため
・大根葉のごま油いため　・ひじきと高野豆腐の煮物
・れんこんの甘辛揚げ　・三度豆のソテー

れんこんを揚げて，甘辛いたれをからめて仕上げます。

29 火 鯖のソース煮 麦
・小松菜のごまいため　・豚肉とニラのピリ辛いため
・わかめとちくわのさっと煮　・じゃがいものソテー

にらはビタミンB_1の吸収を高めるので，ビタミンB_1の豊富な豚肉と相性バッチリの食材です。

30 水 ビビンバ 玄米
・甘辛ごぼう　・チンゲン菜のいため物
・白菜のゆず風味　・こんにゃくの含め煮

ご飯にのせて食べましょう。

31 木 ハニーマスタードチキン 麦
・ブロッコリーのガーリックソテー　・五色いため　・うの花サラダ
・人参とセロリのレモンマリネ　・パンプキンマフィン

ハニーマスタードチキンは，新献立です。

パンプキンマフィン

献立表等はホームページにも掲示しています。
京都市教育委員会　中学校給食献立表　検索

ここ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，新メニュー 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もこの献立表をご活用ください。

申込みは1ヶ月単位です。
(年度途中での申込みもできます。)
※献立は，諸事情により一部変更する場合があります。

令和元年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！

今月の献立より

作ってみよう！給食レシピ

海草ともやしのごまいため　10/8

＜材料（4人分）＞

・カットわかめ	1g
・太もやし	120g
・人参	20g
・ごま油	小さじ1/2
・白ごま	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・うすくちしょうゆ	小さじ1

カルシウムの吸収を助けるビタミンKが豊富な海藻類を使った一品です。わかめや下ゆでした野菜の水気をしっかりきってから炒めることがポイントです。

＜作り方＞

①わかめは戻し，しっかり水切りをしておく。もやしは食べやすいように5cm程で包丁を入れておく。人参はせん切りにする。
②人参ともやしは別々に茹でて，水気をきっておく。
③ごま油を熱し，人参を炒めてやわらかくなったらもやし，わかめを加えて炒める。
④砂糖，しょうゆを加えてなじませ,最後にごまを入れて仕上げる。

さつまいもとりんごの重ね煮　10/16

＜材料（4人分）＞

・さつまいも	80g
・りんご	40g
・砂糖	小さじ2
・バター	小さじ1
・水	大さじ2

秋においしい，さつまいもとりんごを使った，やさしい甘さのデザートです。りんごから水分が出るので，弱火でじっくり煮込むと，少ない水でも煮ることができます。

＜作り方＞

①さつまいもとりんごは，それぞれ厚めのいちょう切りにする。さつまいもは水にさらしてあく抜きをする。
②さつまいもを蒸す。
③水，砂糖を煮立ててりんごを煮る。
④りんごが柔らかくなれば，②を加えて煮る。
⑤さつまいもがやわらかくなったら，バターを入れて全体になじませ，火を通して仕上げる。

1日(火) 828kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦
鶏肉のにんにくしょうゆ煮：137kcal 鶏もも肉,本みりん,(濃) 醤油,料理酒,にんにく,玉ねぎ
もやしいため：11kcal 太もやし,ピーマン,人参,ひまわり油,食塩,こしょう
大根葉と卵の中華いため：82kcal 大根葉,人参,スクランブルエッグ,ごま油,(淡) 醤油,食塩,こしょう
カリフラワーのチーズ焼き：26kcal カリフラワー,粉チーズ
おから：44kcal おから,油揚げ,青ねぎ,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃) 醤油,(淡) 醤油,煮干し

2日(水) 895kcal

ご飯：394kcal 精白米
ビーフシチュー（レトルト）：204kcal
鮭ボールのから揚げ：69kcal 鮭ボール,ひまわり油
小松菜の香味あえ：19kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃) 醤油,ごま油
ひじきのソテー：29kcal ひじき,人参,コーン,ひまわり油,砂糖,こしょう,(濃) 醤油
シナモンかぼちゃ：42kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

3日(木) 930kcal

麦ご飯：355kcal 精白米,米粒麦
えびマヨ：280kcal むきえび,料理酒,ひまわり油,卵,小麦粉,片栗粉,マヨネーズ（ノンエッグ）,トマトケチャップ,ヨーグルト,水あめ
ゆでキャベツ：9kcal キャベツ,食塩
たっぷり野菜のビーフン：42kcal ビーフン,豚もも肉,玉ねぎ,太もやし,人参,にんにく,干ししいたけ,ひまわり油,チキンスープ,料理酒,食塩,こしょう,砂糖,(濃) 醤油,(淡) 醤油
昆布豆：73kcal 大豆水煮,昆布,砂糖,(濃) 醤油,本みりん,料理酒,削り節
ごぼうのナムル：33kcal ごぼう,白ごま,砂糖,(淡) 醤油,米酢,削り節

4日(金) 830kcal

ご飯：394kcal 精白米
塩こうじ豚のグリル：162kcal 豚もも肉,塩こうじ,（濃）醤油,料理酒,砂糖,食塩,こしょう,ガーリックパウダー,ひまわり油
ほうれん草としめじのソテー：19kcal ほうれん草,本しめじ,ひまわり油,(淡) 醤油,こしょう
れんこんのソテー：59kcal れんこん,人参,まぐろフレーク,白ごま,ひまわり油,食塩,こしょう,(淡) 醤油
カラフルピクルス：23kcal カリフラワー,人参,黄ピーマン,玉ねぎ,オリーブ油,食塩,こしょう,砂糖,米酢
こんにゃくのごまみそあえ：35kcal 板こんにゃく,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま

7日(月) 825kcal

ご飯：394kcal 精白米
鱈の韓国風：132kcal たら,料理酒,(淡) 醤油,片栗粉,ひまわり油,白ねぎ,赤ピーマン,コチュジャン,(濃) 醤油,砂糖,にんにく,白ごま,ごま油
小松菜のソテー：15kcal 小松菜,コーン,ひまわり油,(淡) 醤油,食塩,こしょう
高野豆腐のそぼろ煮:109kcal 高野豆腐,三温糖,(淡) 醤油,削り節,鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,片栗粉
キャベツのごま煮:24kcal キャベツ,人参,白ごま,(淡) 醤油,削り節
大根の梅肉風味：13kcal 大根,梅びしお,本みりん,(淡) 醤油,削り節

8日(火) 807kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦
筑前煮：156kcal 鶏もも肉,焼きちくわ,ごぼう,れんこん,板こんにゃく,人参,三度豆,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃) 醤油,削り節
だし巻き卵：33kcal
ほうれん草とじゃこのいため物：44kcal ほうれん草,しらす干し,白ごま,ひまわり油,料理酒,本みりん,(濃) 醤油
海草ともやしのごまいため：27kcal わかめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,(淡) 醤油
みかん（缶）：19kcal

9日(水) 873kcal

カレーピラフ：407kcal 精白米,鶏もも肉,人参,コーン,玉ねぎ,ひまわり油,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
鰺の香草焼き：100kcal あじ,食塩,こしょう,料理酒,バジル,パセリ,ガーリックパウダー,パン粉,オリーブ油,ひまわり油
キャベツのソテー：14kcal キャベツ,人参,ひまわり油,食塩,こしょう
厚揚げの甘煮：87kcal 厚揚げ,三温糖,本みりん,(濃) 醤油,(淡) 醤油,削り節
キャラメルポテト：114kcal さつまいも,ひまわり油,三温糖,バター,牛乳,アーモンド
茎わかめのきんぴら：13kcal 茎わかめ,ひまわり油,(淡) 醤油,砂糖,白ごま,削り節

10日(木) 931kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦
冷しゃぶ：230kcal 豚もも肉,料理酒,きゅうり,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：7kcal 太もやし,食塩
白菜の煮付け：59kcal 白菜,油揚げ,人参,(淡) 醤油,削り節
小松菜のいり煮：20kcal 小松菜,人参,ひじき,削り節,砂糖,本みりん,(淡) 醤油,白ごま
ビーンズフライ：87kcal ミックスビーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,ひまわり油

11日(金) 798kcal

ご飯：394kcal 精白米
鰈フライのトマトソースかけ：158kcal 鰈パン粉付き,ひまわり油,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
ブロッコリーのソテー：10kcal ブロッコリー,食塩,こしょう,ひまわり油
切干大根の中華味：62kcal 切干大根,つきこんにゃく,人参,豚もも肉,料理酒,ごま油,砂糖,オイスターソース,(淡) 醤油,(濃) 醤油,削り節
ほうれん草のいためナムル：21kcal ほうれん草,白ごま,砂糖,ごま油,(淡) 醤油,米酢
ピーマンのおかか煮：15kcal ピーマン,花かつお,ひまわり油,本みりん,(濃) 醤油

15日(火) 815kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦
親子とじ：167kcal 鶏もも肉,いり卵,卵,玉ねぎ,人参,青ねぎ,片栗粉,砂糖,本みりん,(淡) 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
大根葉の煮浸し：14kcal 大根葉,本みりん,(淡) 醤油,削り節
豆鰺のから揚げ：51kcal 豆あじ,料理酒,(濃) 醤油,小麦粉,片栗粉,ひまわり油
こんにゃくの南蛮いため：20kcal 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

16日(水) 864kcal

玄米ご飯：393kcal 精白米,発芽玄米
秋刀魚のごま味噌煮：203kcal さんま,しょうが,料理酒,本みりん,赤みそ,三温糖,(濃) 醤油,すりごま,ねりごま
ブロッコリーのさっと煮：15kcal ブロッコリー,本みりん,(淡) 醤油,削り節
かまぼこと小松菜のいため物：29kcal 小松菜,人参,かまぼこ,ひまわり油,洋からし,(淡) 醤油,砂糖
茎わかめと鶏肉の甘から煮：43kcal 茎わかめ,鶏ひき肉,料理酒,(濃) 醤油,三温糖,削り節
さつまいもとりんごの重ね煮：43kcal さつまいも,りんご,砂糖,バター

17日(木) 819kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦
みそカツ：192kcal ロースとんかつ,ひまわり油,豆みそ,砂糖,本みりん,料理酒,削り節
野菜のせん切りいため：27kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,ひまわり油,食塩,こしょう
ほうれん草ともやしのごま煮：40kcal ほうれん草,大豆もやし,白ごま,本みりん,(濃) 醤油,削り節
糸こんにゃくのきんぴら：22kcal 糸こんにゃく,人参,ひまわり油,砂糖,(濃) 醤油
きゅうりのナムル：10kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

18日(金) 952kcal

ご飯：394kcal 精白米
鮭の塩焼き：141kcal さけ,食塩,こしょう,ひまわり油
野菜のきんぴら：33kcal 人参,三度豆,つきこんにゃく,白ごま,ひまわり油,砂糖,本みりん,(濃) 醤油
厚揚げの鶏そぼろあんかけ：136kcal 厚揚げ,三温糖,本みりん,(淡) 醤油,削り節,鶏ひき肉,しょうが,砂糖,料理酒,片栗粉
大根の甘酢煮:21kcal 大根,人参,しょうが,砂糖,食塩,(淡) 醤油,米酢
パイナップル（缶）：25kcal
ヨーグルトC：64kcal

21日(月) 911kcal

ご飯：394kcal 精白米
カレー（レトルト）：194kcal
コーンとツナのふんわり揚げ：69kcal 木綿豆腐,おから,コーン,まぐろフレーク,小麦粉,食塩,こしょう,(淡) 醤油,豆乳,ひまわり油
もやしのソテー：11kcal 太もやし,人参,ひまわり油,(淡) 醤油,食塩,こしょう
和風ピクルス：24kcal きゅうり,人参,セロリ,ゆず果汁,白ごま,砂糖,食塩,(淡) 醤油,りんご酢
さつまいものごまサラダ：81kcal さつまいも,マヨネーズ（ノンエッグ）,白ごま,(濃) 醤油

23日(水) 858kcal

五穀ひじきご飯：398kcal 精白米,五穀ひじきごはんの素,かつおだし,(淡) 醤油,本みりん,料理酒
さごしの幽庵焼き：116kcal さごし,食塩,(濃) 醤油,ゆず果汁,料理酒,本みりん,砂糖,削り節
大根葉のおかかいため：24kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡) 醤油,ひまわり油
黒豆の五目煮：90kcal 黒豆,三温糖,(濃) 醤油,本みりん,鶏もも肉,焼きちくわ,人参,板こんにゃく,(淡) 醤油
ごぼうのいためサラダ：64kcal まぐろフレーク,ごぼう,ひまわり油,すりごま,白ごま,こしょう,(淡) 醤油
人参のごまあえ：28kcal 人参,白ごま,ひまわり油,料理酒,(濃) 醤油,本みりん

24日(木) 944kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦
豚肉のアングレス:231kcal 豚もも肉,食塩,こしょう,片栗粉,小麦粉,ひまわり油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖
ほうれん草とコーンのソテー：29kcal ほうれん草,コーン,ひまわり油,こしょう,(淡) 醤油
高野豆腐と野菜の煮物：92kcal 高野豆腐,人参,干ししいたけ,三温糖,本みりん,(淡) 醤油,削り節
かぼちゃの煮付け:51kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,(淡) 醤油,本みりん,削り節
茎わかめのいため物：13kcal 茎わかめ,しょうが,ひまわり油,(淡) 醤油,砂糖,白ごま,削り節

25日(金) 887kcal

ご飯：358kcal 精白米
ししゃものから揚げ：58kcal ししゃも,ひまわり油
ちくわの赤しそ揚げ：70kcal 焼きちくわ,小麦粉,赤しそふりかけ,ひまわり油
小松菜と油揚げのガーリックいため：53kcal 小松菜,油揚げ,にんにく,ひまわり油,(淡) 醤油,食塩,こしょう
肉じゃが：95kcal 豚もも肉,じゃがいも,玉ねぎ,糸こんにゃく,ひまわり油,三温糖,本みりん,料理酒,(淡) 醤油,(濃) 醤油
すんだもち：96kcal 煮込み餅,砂糖,枝豆,食塩
切干大根の煮付け：19kcal 切干大根,細昆布,砂糖,本みりん,(淡) 醤油,煮干し

28日(月) 897kcal

ご飯：394kcal 精白米
鶏肉のスパイシーいため：158kcal 鶏もも肉,人参,玉ねぎ,にんにく,ひまわり油,砂糖,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,(濃) 醤油
大根葉のごま油いため：16kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡) 醤油
ひじきと高野豆腐の煮物：97kcal 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
れんこんの甘辛揚げ：90kcal れんこん,片栗粉,小麦粉,ひまわり油,砂糖,(濃) 醤油,本みりん
三度豆のソテー：4kcal 三度豆,バター,食塩,こしょう

29日(火) 827kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦
鯖のソース煮：171kcal さば,しょうが,料理酒,ウスターソース,三温糖,(濃) 醤油,本みりん
小松菜のごまいため：27kcal 小松菜,人参,白ごま,ひまわり油,本みりん,(淡) 醤油
豚肉とニラのピリ辛いため：51kcal 豚もも肉,食塩,こしょう,人参,にら,太もやし,ひまわり油,(濃) 醤油,信州みそ,料理酒,本みりん,トウバンジャン
わかめとちくわのさっと煮：28kcal わかめ,焼きちくわ,料理酒,(淡) 醤油,本みりん,白ごま,削り節
じゃがいものソテー：22kcal じゃがいも,ひまわり油,食塩,こしょう,(淡) 醤油

30日(水) 827kcal

玄米ご飯：393kcal 精白米,発芽玄米
ビビンバ：179kcal 豚ひき肉,しょうが,ひまわり油,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,ごま油
甘辛ごぼう：87kcal ごぼう,片栗粉,小麦粉,ひまわり油,砂糖,(濃) 醤油,本みりん,白ごま
チンゲン菜のいため物：15kcal チンゲン菜,人参,ひまわり油,食塩,こしょう,(淡) 醤油
白菜のゆず風味:10kcal 白菜,(淡) 醤油,削り節,ゆず果汁
こんにゃくの含め煮：5kcal 板こんにゃく,(濃) 醤油,本みりん,料理酒,削り節

31日(木) 878kcal

麦ご飯：355kcal 精白米,米粒麦
ハニーマスタードチキン：140kcal 鶏もも肉,料理酒,(濃) 醤油,はちみつ,粒マスタード,オリーブ油
ブロッコリーのガーリックソテー:14kcal ブロッコリー,にんにく,(淡) 醤油,食塩,こしょう,ひまわり油
五色いため：55kcal まぐろフレーク,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,ひまわり油,(淡) 醤油,食塩,こしょう
うの花サラダ：89kcal おから,ロースハム,人参,コーン,マヨネーズ（ノンエッグ）,食塩,こしょう,砂糖,(淡) 醤油,削り節
人参とセロリのレモンマリネ：15kcal 人参,セロリ,オリーブ油,食塩,こしょう,砂糖,米酢,レモン果汁
パンプキンマフィン：72kcal

お知らせ

今月から「マヨネーズ」が卵不使用のものに変わります！

	特定原材料等					
	卵	大豆	牛乳	小麦	えび	かに
マヨネーズ	○	○	×	○	×	×
↓ マヨネーズ（ノンエッグ）	×	○	×	×	×	×

加工食品原材料（卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・エビ・カニ）使用一覧表

食品名		卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
1日	スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×
1日	粉チーズ	×	×	○	×	×	×
1,21,31日	おから	×	○	×	×	×	×
1,10,25,28日	油揚げ	×	○	×	×	×	×
2日	ビーフシチュー(レトルト)	×	○	○	○	×	×
2,9,16,28日	バター	×	×	○	×	×	×
3日	ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×
3,10,21,31日	マヨネーズ(ノンエッグ)	×	○	×	×	×	×
4,29日	信州みそ	×	○	×	×	×	×
7,24,28日	高野豆腐	×	○	×	×	×	×

食品名		卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
8日	だし巻き卵	○	○	×	○	×	×
9日	パン粉	×	×	×	○	×	×
9,18日	厚揚げ	×	○	×	×	×	×
10日	白みそ	×	○	×	×	×	×
10日	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
11日	オイスターソース	×	○	×	○	×	×
11日	鰈パン粉付き	×	○	×	○	×	×
15日	豆乳がんも	×	○	×	×	×	×
15,30日	いり卵	○	×	×	○	×	×
16,30日	赤みそ	×	○	×	×	×	×

食品名		卵	大豆	牛乳	小麦	エビ	カニ
17日	豆みそ	×	○	×	×	×	×
17日	ロースとんかつ	×	○	×	○	×	×
18日	ヨーグルトC	×	×	○	×	×	×
21日	カレー（レトルト）	×	×	×	○	×	×
21日	豆乳	×	○	×	×	×	×
21日	木綿豆腐	×	○	×	×	×	×
23日	五穀ひじきご飯の素	×	○	×	○	×	×
31日	パンプキンマフィン	×	○	×	×	×	×
（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，またはアレルゲン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。
＊食材の加工場や給食喫食託施設において，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)の可能性があります。