平成30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10日は目の愛護デーです！

勉強，読書，テレビ，携帯電話やスマートフォンなど，目を使うことが増えています。姿勢に気を付け，明るさにも注意し，目が疲れたら休ませるようにしましょう。目の健康のために，食べるものにも気を付けてみましょう。

目の健康に欠かせない，ビタミンA

ビタミンAは，目の粘膜に関係の深い栄養素です。不足すると，目が乾燥しやすくなったり涙が出にくくなったりする「ドライアイ」の原因にもなります。

また，ビタミンAは，暗さに応じた目の調整にも関わっているため，欠乏すると薄暗いところで見えにくくなる「夜盲症（やもうしょう）」の原因にもなります。

かぼちゃ　人参　ほうれん草　鶏レバー　など

他にも…

ビタミンB群

ビタミンB_1は眼神経の働きを高める役割があります。豚肉や大豆などに多く含まれています。

ビタミンB_2は目の疲労回復に役立つといわれます。かれいや卵などに多く含まれています。

ビタミンC

目の細胞をダメージから守ります。目の老化防止，白内障の予防に効果があります。ビタミンCはピーマン，ブロッコリー，オレンジ，キウイなど，野菜や果物に多く含まれています。

アントシアニン

アントシアニンは，網膜にあるタンパク質の一つの再合成をうながす働きがあります。目の疲れを和らげる効果がある色素です。ブルーベリーや，なす，黒豆などに多く含まれます。

地産地消

鰯（いわし）

鰯（いわし）のかば焼き

さつまいも

キャラメルポテト

豆鯵（あじ）

豆鯵（あじ）のから揚げ

鯵（あじ）

鯵（あじ）フライのツナタルソース

今月の新menu

下味を付けた豚肉を揚げて，レモン風味の野菜あんをかけました。

豚肉と野菜のレモン風味

地産地消

さつまいもと豆のサラダ

ほくほくとしたさつまいもと，食感のよい豆をあわせて，サラダにしました。

献立

・もやしいため
・ピーマンのおかか煮 ・いりじゃこ
・大根葉のごま油いため
1 月 鶏肉のから揚げ

麦ごはん

・五目煮豆
・切干大根の煮付け
・りんごのコンポート
・キャベツのいため物
2 火 みそカツ

・高野豆腐のそぼろ煮
・じゃがいものピリ辛いため
・茎わかめのきんぴら ・ほうれん草のいため物
3 水 鰯（いわし）のかば焼き

麦ごはん

・小松菜とコーンのソテー
・もやしのカレーいため
・ごぼうのマスタードあえ
・スパソテー
ヨーグルト
4 木 豚肉のデミグラスソース

・ひじきとちくわのいり煮
・ひと口がんもの含め煮
・こんにゃくの土佐煮 ・肉みそ
5 金 親子とじ

麦ごはん

・わかさぎのカレー揚げ
・ブロッコリーのいため物
・ごぼうのソテー ・和風ピクルス
9 火 ハッシュドビーフ

五穀ひじきご飯
・れんこんのきんぴら
・かぼちゃの煮付け
・ラ・フランス（缶）
・ほうれん草のいためナムル
10 水 鶏肉のにんにくしょうゆ煮

麦ごはん

・かまぼこと小松菜のいため物
・キャラメルポテト
・切干大根のはりはり漬け ・ゆでもやし
11 木 冷しゃぶ

・高野豆腐の煮つけ
・ピーマンとじゃこのいため物
・茎わかめのいため物
・大根葉とえのきの煮浸し
12 金 鰈（かれい）の煮付け

・れんこんのソテー
・大根のピクルス ・こんにゃくの含め煮
・小松菜のいため物
15 月 チキンのアングレス

麦ごはん

・海草ともやしのごまいため
・カリフラワーのバターいため
・人参とセロリのマスタードあえ ・ゆでキャベツ
16 火 えびマヨ

・ひじきと高野豆腐の煮物
・なすのしぎ焼き ・シナモンかぼちゃ
・大根葉のいため物
17 水 和風きのこハンバーグ

麦ごはん

・厚揚げの野菜あんかけ
・ごぼうのいため煮 ・三度豆のおかか煮
・小松菜のごまいため
18 木 秋刀魚（さんま）の変わり煮

・じゃことコーンの天ぷら
・チンゲン菜のソテー
・カラフルピクルス
・こんにゃくの南蛮いため
19 金 ビビンバ

・大根と人参の煮物
・ひじきの煮物 ・金時煮豆
・野菜のせん切りいため
22 月 鮭（さけ）のグリル

NEW 麦ごはん

・大根葉としらす干しの煮浸し
・糸こんにゃくのきんぴら ・パイナップル（缶）
・ブロッコリーのさっと煮
23 火 豚肉と野菜のレモン風味

和（なごみ）献立

さつまいもご飯　天つゆ

秋においしくなる食材とさごしを天ぷらにして盛り合せました。「ほうれん草ときのこの煮浸し」は，えのきだけとしめじのうま味を感じられる献立です。季節の恵みを味わいましょう。

・ほうれん草ときのこの煮浸し
・おから ・茎わかめのごま酢
・さごしの天ぷら
24 水 天ぷら盛り合わせ

麦ごはん

・キャベツの煮浸し
・甘辛ごぼう ・三度豆のいため物
・うずら卵のいり煮
25 木 プリプリ中華いため

・切干大根の中華味
・ずんだもち ・ささみとわかめの梅ごまあえ
・小松菜としめじの煮浸し
26 金 鯖（さば）のみそ煮

NEW

・豆鯵（あじ）のから揚げ
・ブロッコリーのガーリックソテー
・さつまいもと豆のサラダ
・キャベツのゆず風味
29 月 カレー

麦ごはん

・厚揚げのオイスターソース煮
・ひじきのソテー ・人参のごまあえ
・だし巻き卵
30 火 筑前煮（ちくぜんに）

パンプキンマフィン
・ポークビーンズ
・カラフルソテー
・きゅうりのピクルス
・ハムともやしのソテー
31 水 鯵（あじ）フライのツナタルソース

ここもしっかり読んでね!!　牛乳が（138kcal）毎日つきます。　麦ごはんは麦ごはん（火・木曜日），玄米ごはんは玄米ごはん，NEWは新メニュー，スプーンを忘れずに！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。

京都はぐくみ憲章

※献立は，諸事情により一部変更する場合があります。

給食の申込みは１ヶ月単位です。
（年度途中での申込みもできます。）

平成30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!

「カルシウム貯金」できていますか?

成長期は，骨にカルシウムがたくさん貯められる「カルシウム貯金」ができる大事な時期です。カルシウムは，**丈夫な骨や歯をつくる**ために必要なのはもちろん，**筋肉や心臓・神経の働きをサポートする**ためにも欠かすことができません。カルシウムの不足が続くと，それを補うために骨からカルシウムが溶け出して，筋肉や心臓の動きを維持します。骨の中のカルシウムが少なくなったままだと，骨が弱くなって，将来，「骨粗しょう症」になる可能性が高くなります。毎日の食事でカルシウムがしっかりとれるように，意識しましょう。

1日(月) 845kcal

ご飯：394kcal 精白米

鶏肉のから揚げ：219kcal 鶏もも肉,食塩,こしょう,料理酒,ガーリックパウダー,片栗粉,小麦粉,ひまわり油

大根葉のごま油いため：23kcal 大根葉,人参,ごま油,砂糖,(淡)醤油

もやしいため：16kcal 太もやし,人参,三度豆,ひまわり油,食塩,こしょう

ピーマンのおかか煮：17kcal ピーマン,花かつお,ひまわり油,本みりん,(濃)醤油

いりじゃこ：38kcal かえりちりめん,ひまわり油,料理酒,砂糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

2日(火) 916kcal

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

キャベツのいため物：23kcal キャベツ,人参,ひまわり油,食塩,こしょう

五目煮豆：88kcal 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

切干大根の煮付け：69kcal 切干大根,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡)醤油,煮干し

りんごのコンポート：16kcal りんご,砂糖,はちみつ

3日(水) 889kcal

ご飯：394kcal 精白米

鰯(いわし)のかば焼き：175kcal いわし,しょうが,(濃)醤油,料理酒,小麦粉,片栗粉,ひまわり油,本みりん,砂糖

ほうれん草のいため物：22kcal ほうれん草,人参,ひまわり油,(淡)醤油,本みりん

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

じゃがいものピリ辛いため：38kcal 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

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

4日(木) 890kcal

麦ご飯：355kcal 精白米,米粒麦

豚肉のデミグラスソース：178kcal 豚もも肉,塩こうじ,料理酒,玉ねぎ,にんにく,ひまわり油,デミグラスソース,バーベキューソース,ホールトマト,(濃)醤油,チキンスープ,こしょう,ローリエ,片栗粉

スパソテー：48kcal セモリナスパゲティ,食塩,ひまわり油,ガーリックパウダー,こしょう,

小松菜とコーンのソテー：25kcal 小松菜,コーン,ひまわり油,(淡)醤油,食塩,こしょう

もやしのカレーいため：37kcal ロースハム,太もやし,ひまわり油,食塩,カレー粉,(淡)醤油

ごぼうのマスタードあえ:40kcal ごぼう,パセリ,白ごま,ごま油,本みりん,マヨネーズ,(濃)醤油,粒マスタード

ヨーグルトB：69kcal

5日(金) 850kcal

玄米ご飯：393kcal 精白米,発芽玄米

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

ひじきとちくわのいり煮：43kcal ひじき,焼きちくわ,人参,ひまわり油,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

こんにゃくの土佐煮:13kcal 板こんにゃく,(淡)醤油,料理酒,削り節,花かつお

肉みそ：61kcal 大豆水煮,豚ひき肉,赤みそ,砂糖,ひまわり油,白ごま

秋が旬の食材を使った給食レシピ

実りの秋，食欲の秋!
ということで，10月の献立から秋が旬の食材を使った給食レシピを紹介します。

れんこんのソテー

15日の献立に登場します。

秋～冬にかけておいしいれんこんを使った献立です。れんこんのシャキシャキとした食感が楽しめます。

<材料(4人分)>
- れんこん…120g
- 人参…40g
- まぐろフレーク(油漬)…30g
- ひまわり油…小さじ1
- 白ごま…小さじ2
- 食塩…少々
- こしょう…少々
- 薄口しょうゆ…小さじ1

<作り方>
① れんこんは薄めのいちょう切り，人参はせん切りにする。まぐろフレークは軽く油をきっておく。
② 油を熱し，れんこん・人参を炒める。
③ 火が通れば，塩・こしょう・しょうゆで調味する。
④ 全体に味がなじんだら，まぐろフレークとごまを加えて仕上げる。

りんごのコンポート

2日の献立に登場します。

りんごの水分が出てくるので，少ない水の量でも作れます。焦げ付かないよう弱火でじっくり煮るのがポイント。お好みでレモン果汁を少し加えて作るのもおすすめです。

<材料(作りやすい分量)>
- りんご…1個(中くらいの大きさ，300g程度)
- 砂糖…25g
- はちみつ…小さじ1/2
- 水…大さじ1と1/2

<作り方>
① りんごは皮をむいて8等分にし，ひと口大に切る。
② 水，砂糖，はちみつを混ぜ合わせ，りんごを入れてやわらかくなるまで弱火でじっくりと煮る。

9日(火) 885kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

ハッシュドビーフ(レトルト)：187kcal

わかさぎのカレー揚げ：58kcal わかさぎ,料理酒,食塩,カレー粉,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

ブロッコリーのいため物：14kcal ブロッコリー,ひまわり油,食塩

ごぼうのソテー：64kcal ごぼう,人参,まぐろフレーク,ひまわり油,食塩,(淡)醤油,白ごま,こしょう,本みりん

和風ピクルス：34kcal 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

10日(水) 823kcal

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

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

ほうれん草のいためナムル：26kcal ほうれん草,人参,ひまわり油,砂糖,ごま油,(淡)醤油,米酢

れんこんのきんぴら：52kcal れんこん,人参,つきこんにゃく,ひまわり油,(濃)醤油,三温糖,本みりん,料理酒,白ごま

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

ラ・フランス(缶)：21kcal

11日(木) 948kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

冷しゃぶ：248kcal 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,米酢,トウバンジャン

ゆでもやし：13kcal 大豆もやし,食塩

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

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

切干大根のはりはり漬け：16kcal 切干大根,細昆布,米酢,砂糖,(淡)醤油

12日(金) 785kcal

ご飯：394kcal 精白米

鰈(かれい)の煮付け：93kcal かれい,砂糖,本みりん,料理酒,(濃)醤油,(淡)醤油,削り節

大根葉とえのきの煮浸し：17kcal 大根葉,えのきだけ,本みりん,(淡)醤油,削り節

高野豆腐の煮つけ：84kcal 高野豆腐,人参,三度豆,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

ピーマンとじゃこのいため物:50kcal ピーマン,かえりちりめん,焼きちくわ,ひまわり油,砂糖,本みりん,(淡)醤油

茎わかめのいため物:9kcal 茎わかめ,人参,しょうが,ひまわり油,(淡)醤油,砂糖,削り節

15日(月) 873kcal

玄米ご飯：393kcal 精白米,発芽玄米

チキンのアングレス：240kcal 鶏もも肉,食塩,こしょう,料理酒,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

小松菜のいため物：16kcal 小松菜,人参,ひまわり油,(淡)醤油

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

大根のピクルス：22kcal 大根,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢

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

16日(火) 906kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

えびマヨ：295kcal むきえび,料理酒,ひまわり油,卵,小麦粉,片栗粉,マヨネーズ,トマトケチャップ,ヨーグルト,水あめ

ゆでキャベツ：8kcal キャベツ,食塩

海草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

カリフラワーのバターいため：17kcal カリフラワー,バター,食塩,こしょう

人参とセロリのマスタードあえ：21kcal 人参,セロリ,ひまわり油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

17日(水) 856kcal

ご飯：394kcal 精白米

和風きのこハンバーグ：119kcal ハンバーグA,塩こうじ,(濃)醤油,砂糖,削り節,本しめじ,えのきだけ,玉ねぎ,ひまわり油,本みりん,片栗粉

大根葉のいため物：19kcal 大根葉,人参,ひまわり油,(淡)醤油,こしょう

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

なすのしぎ焼き：47kcal なす,ひまわり油,赤みそ,三温糖,本みりん,削り節,すりごま

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

18日(木) 905kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

秋刀魚(さんま)の変わり煮：207kcal さんま,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

小松菜のごまいため：22kcal 小松菜,白ごま,ひまわり油,本みりん,(淡)醤油

厚揚げの野菜あんかけ:104kcal 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

ごぼうのいため煮：32kcal ごぼう,ひまわり油,砂糖,本みりん,(濃)醤油

三度豆のおかか煮：12kcal 三度豆,食塩,花かつお,本みりん,(淡)醤油,削り節

19日(金) 864kcal

ご飯：394kcal 精白米

ビビンバ：186kcal 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,切干大根,コチュジャン,ごま油

じゃことコーンの天ぷら：98kcal しらす干し,コーン,小麦粉,片栗粉,食塩,ひまわり油

チンゲン菜のソテー：13kcal チンゲン菜,人参,ひまわり油,食塩,こしょう

カラフルピクルス：20kcal カリフラワー,赤ピーマン,玉ねぎ,オリーブ油,食塩,こしょう,砂糖,米酢

こんにゃくの南蛮いため：15kcal 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

22日(月) 783kcal

ご飯：394kcal 精白米

鮭(さけ)のグリル：87kcal さけ,食塩,こしょう,オリーブ油

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

大根と人参の煮物：26kcal 大根,人参,本みりん,三温糖,(淡)醤油,削り節

ひじきの煮物：59kcal ひじき,油揚げ,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

金時煮豆：52kcal 金時豆,三温糖,食塩

23日(火) 850kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

豚肉と野菜のレモン風味：236kcal 豚肉,こしょう,(濃)醤油,食塩,料理酒,片栗粉,ひまわり油,玉ねぎ,人参,干ししいたけ,青ねぎ,砂糖,米酢,レモン果汁,チキンスープ

ブロッコリーのさっと煮：12kcal ブロッコリー,本みりん,(淡)醤油,削り節

大根葉としらす干しの煮浸し：27kcal 大根葉,しらす干し,本みりん,(淡)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

パイナップル(缶)：25kcal

24日(水) 914kcal

さつまいもご飯：410kcal 精白米,さつまいも,黒ごま,かつおだし,食塩,本みりん,料理酒

天ぷら盛り合わせ：179kcal 西洋かぼちゃ,焼きちくわ,れんこん,小麦粉,卵,ひまわり油,天つゆ

さごしの天ぷら：73kcal さごし,食塩,卵,小麦粉,ひまわり油

ほうれん草ときのこの煮浸し：26kcal ほうれん草,えのきだけ,本しめじ,本みりん,(淡)醤油,削り節

おから：76kcal おから,油揚げ,人参,青ねぎ,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,(淡)醤油,煮干し

茎わかめのごま酢：12kcal 茎わかめ,しょうが,米酢,(淡)醤油,砂糖,白ごま,削り節

25日(木) 896kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

プリプリ中華いため：143kcal 鶏もも肉,ごま油,料理酒,(濃)醤油,人参,しょうが,にんにく,干ししいたけ,板こんにゃく,ピーマン,ひまわり油,砂糖,トウバンジャン,(淡)醤油,米酢,片栗粉

うずら卵のいり煮：61kcal うずら卵,料理酒,(濃)醤油,本みりん

キャベツの煮浸し：65kcal キャベツ,まぐろフレーク,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

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

三度豆のいため物：12kcal 三度豆,ひまわり油,(淡)醤油,本みりん

26日(金) 886kcal

ご飯：358kcal 精白米

鯖(さば)のみそ煮：197kcal さば,しょうが,料理酒,赤みそ,三温糖,(濃)醤油,本みりん

小松菜としめじの煮浸し：17kcal 小松菜,本しめじ,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節

切干大根の中華味：58kcal 切干大根,つきこんにゃく,豚もも肉,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

ずんだもち：96kcal 煮込み餅,砂糖,枝豆,食塩

ささみとわかめの梅ごまあえ:22kcal 鶏ささ身,わかめ,梅びしお,白ごま,(淡)醤油,本みりん,ひまわり油,ゆず果汁,削り節

29日(月) 907kcal

ご飯：394kcal 精白米

カレー(レトルト)：236kcal

豆鯵(あじ)のから揚げ：54kcal 豆あじ,料理酒,(濃)醤油,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

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

さつまいもと豆のサラダ：62kcal さつまいも,ひまわり油,ミックスビーンズ,粒マスタード,はちみつ,こしょう,食塩

キャベツのゆず風味:9kcal キャベツ,人参,(淡)醤油,削り節,ゆず果汁

30日(火) 838kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

筑前煮：132kcal 鶏もも肉,焼きちくわ,ごぼう,れんこん,板こんにゃく,人参,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃)醤油,削り節

だし巻き卵：33kcal

厚揚げのオイスターソース煮：88kcal 厚揚げ,オイスターソース,三温糖,(淡)醤油,(濃)醤油,削り節,青ねぎ

ひじきのソテー：29kcal ひじき,コーン,三度豆,ひまわり油,砂糖,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

31日(水) 948kcal

ご飯：358kcal 精白米

鯵(あじ)フライのツナタルソース：208kcal 鯵パン粉付き,ひまわり油,まぐろフレーク,玉ねぎ,パセリ,食塩,こしょう,マヨネーズ

ハムともやしのソテー：28kcal 太もやし,ほうれん草,食塩,ロースハム,ひまわり油,(淡)醤油,こしょう

ポークビーンズ：112kcal 大豆水煮,豚肉,玉ねぎ,人参,ひまわり油,チキンスープ,トマトケチャップ,ウスターソース,料理酒,食塩,こしょう,ローリエ

カラフルソテー：17kcal キャベツ,人参,ピーマン,黄ピーマン,ひまわり油,食塩,こしょう,(淡)醤油

きゅうりのピクルス：15kcal きゅうり,しょうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,りんご酢

パンプキンマフィン：72kcal

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	落花生	エビ	カニ
2日 ロースとんかつ	×	○	×	○	×	×	×
2,17,22,24日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	×
2日 豆みそ	×	○	×	×	×	×	×
3,12,17日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	×
4日 デミグラスソース	×	○	×	○	×	×	×
4,11,16,31日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	×
4日 ヨーグルトB	×	×	○	×	×	×	×
4日 セモリナスパゲティ	×	×	×	○	×	×	×
5,19日 いり卵	○	×	×	○	×	×	×
5日 豆乳がんも	×	○	×	×	×	×	×
5,17,18,19,26日 赤みそ	×	○	×	×	×	×	×
9日 ハッシュドビーフ	×	○	○	○	×	×	×
10日 五穀ひじきご飯の素	×	○	×	○	×	×	×
11,16,17日 バター	×	×	○	×	×	×	×
11日 白みそ	×	○	×	×	×	×	×
16日 ヨーグルト(全脂無糖)	×	×	○	×	×	×	×
18,30日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	×
24日 おから	×	○	×	×	×	×	×
24日 天つゆ	×	○	×	○	×	×	×
29日 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	×
29日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
30日 だし巻き卵	○	○	×	○	×	×	×
30日 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	×
31日 鯵パン粉付き	×	○	×	○	×	×	×
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)の可能性があります。