

※必要事項を記入の上、10月17日(金)までに必ず学校に提出してください

※献立表を全て確認のうえ、該当するものに○印をつけてください
(配合割合一覧表も確認ください)

小学校	年 組	なまえ	保護者確認氏名
-----	-----	-----	---------

今日は、除去食・欠食が	あります ・ ありません	アレルギー原因食物(アレルゲン)をご記入ください
-------------	--------------	--------------------------

月

火

水

木

金

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(10日)

こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(14日)

こめ 65g
げんまい 10g

4	ごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
タイビーエン	あげごぼうの ごまだれ	
ぶたにく 10	ごぼう 25	
にんじん 5	てんぷん 5	
たまねぎ 20	あげあぶら 2	
ほししいたけ 0.5	みりん 2.2	
もやし 15	さとう 2.7	
ちくわ 5	こいくちしょうゆ 0.7	
りよくとうはるさめ 5	ごま	
あおねぎ 5		
どりがらスープ 2.5	こうやどうふの ぶくめに	
とんこつスープ 3	ひとくちこうや 6	
りょうりしゅ 1	けずりぶし(さば・いわし) 1.8	
みりん 1	さとう 1.7	
こいくちしょうゆ 3.5	うすくちしょうゆ 1	
しお 0.3	みりん 0.1	
こしょう 0.02	しお	

タイビーエン:鶏肉、豚肉
あげごぼうのごまだれ:ごま
こうやどうふのぶくめに:さば、大豆

5	ミニコッペパン	担任確認
	ぎゅうにゅう	
きゅうきゅう カレー(防災食)	きりぼしだいこんと ささみのあまずあえ	
そのまま食べられる防災食です。お米も入ったもので、食物アレルギー特定原材料28品目を使用していません。	にんじん 5	
	ささみフレーク 12	
	きりぼしだいこん 2.5	
	さとう 1	
	こめず 2	
	こいくちしょうゆ 1	
	みりん 0.1	
	しお	
	りんごのかんづめ 45	
	りんごのかんづめ	

ミニコッペパン:小麦、乳
きりぼしだいこんとささみのあまずあえ:鶏肉
りんごのかんづめ:りんご

6	ごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
ごじる	やきざかな(ほっけ)	
だいす 15	ほっけ	
うすあげ 5		
にんじん 8	じゃこいり	
いたこんにやく 10	ぎんぴら	
じゃがいも 30	ちりめんじゃこ 3	
あおねぎ 5	れんこん 20	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	にんじん 5	
みそ 9	ごま 1.5	
うすくちしょうゆ 0.1	さとう 0.8	
	こいくちしょうゆ 1.6	
	みりん 1	
	りょうりしゅ 0.5	
	ごまあぶら 0.2	

ごじる:さば、大豆
じゃこいりぎんぴら:ごま

7	コッペパン	担任確認
	ぎゅうにゅう	
サムゲタン	さとう	
どりにく 20	うすくちしょうゆ 0.1	
にんじん 10	トウバンジャン 0.0	
たまねぎ 30	ひまわりあぶら 0.3	
げんまい 8		
あおねぎ 5	もやしの	
つちしょうが 0.3	いためのもの 5	
にんにく 0.2	やきぶた 40	
どりがらスープ 5	もやし 5	
りょうりしゅ 1	にんじん 5	
こいくちしょうゆ 1.5	さとう 0.3	
うすくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 1.1	
しお 0.4	こしょう 1.1	
	ひまわりあぶら 0.3	
あつあげの チリソース		
ひとくちあつあげ 35		
たまねぎ 10		
あおねぎ 2		
トマトケチャップ 10		

コッペパン:小麦、乳
サムゲタン:鶏肉
あつあげのチリソース:大豆
もやしのいためのもの:豚肉

10	わかめごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
そばろに	にびたし	
ぶたミンチにく 15	かまぼこ(もみじ) 7	
つちしょうが 0.5	キャベツ 30	
にんじん 20	チンゲンサイ 10	
たまねぎ 55	にんじん 5	
じゃがいも 55	けずりぶし(さば・いわし) 0.5	
ひとくちごぼうてん 15	みりん 1	
けずりぶし(さば・いわし) 2	うすくちしょうゆ 2	
さとう 2	さとう 0.3	
こいくちしょうゆ 5		
ひまわりあぶら 0.3	かりかりくろまめ 10	
りょうりしゅ 0.5	かりかりくろまめ	

そばろに:さば、豚肉
にびたし:さば
かりかりくろまめ:大豆

11	コッペパン	担任確認
	ぎゅうにゅう	
とうにゅうごまいり	はくさいの	
たんたんめん	いためのもの	
ぶたミンチにく 10	やきぶた 5	
たまねぎ 20	にんじん 5	
にんじん 5	はくさい 45	
もやし 10	こまつな 10	
チンゲンサイ 10	しお 0.2	
ちゅうかめん(ラーメン)	こしょう 0.02	
とうにゅう 20	こいくちしょうゆ 1	
みそ 8	ひまわりあぶら 0.2	
どりがらスープ 3		
りょうりしゅ 1	だいがくいも 40	
ねぎごま 0.5	さつまいも 5	
ごまあぶら 0.15	あげあぶら 4.4	
トウバンジャン 0.1	さとう 0.6	
こいくちしょうゆ 0.1		
こしょう 0.02		

コッペパン:小麦、乳
とうにゅうごまいりたんたんめん:小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま
はくさいのいためのもの:豚肉

12	ごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
じゃがいももちの エコおつゆ	ししゃも	
にんじん 10	ししゃも 20	
たまねぎ 30		
いとかまぼこ 10	だいこんのもの 10	
ほそぎりこんぶ 0.5	だいこん 40	
じゃがいももち 35	けずりぶし(さば・いわし) 1	
あおねぎ 5	さとう 2	
けずりぶし(さば・いわし) 2	こいくちしょうゆ 3	
こいくちしょうゆ 1.8		
うすくちしょうゆ 1.8		
しお 0.2		

じゃがいももちのエコおつゆ:さば
だいこんのもの:さば、大豆

13	コッペパン	担任確認
	ぎゅうにゅう	
ふゆやさいの こめクリームスープ	カスレ	
どりにく 5	カットウィンナー 10	
ベーコン 7	たまねぎ 25	
たまねぎ 25	しろいんげんまめ 12	
にんじん 15	にんにく 0.1	
はくさい 20	トマトホールかん 10	
かぶ 10	しお 0.2	
カリフラワー 10	こしょう 0.02	
きゅうにゅう	どりがらスープ 1	
なまクリーム 30	ひまわりあぶら 0.2	
どりがらスープ 2.5		
しお 0.4	コーンソテー 10	
こしょう 0.03	にんじん 20	
ごま 3	ホールコーン 15	
ひまわりあぶら 0.3	チンゲンサイ 0.15	
	しお 0.02	
	こしょう 0.3	
	こいくちしょうゆ 0.2	
	ひまわりあぶら 0.2	

コッペパン:小麦、乳
ふゆやさいのこめクリームスープ:乳、鶏肉、豚肉
カスレ:鶏肉、豚肉

14	げんまいごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
チキンカレー	しお	
どりにく 25	こしょう 0.0	
つちしょうが 0.5	ひまわりあぶら 0.3	
にんにく 0.2		
たまねぎ 55	チンゲンサイの	
にんじん 15	いためのもの 5	
じゃがいも 50	ローズハム 5	
カレーこ 0.8	にんじん 20	
ひまわりあぶら 3.2	キャベツ 5	
はいせんもぎ 6	チンゲンサイ 20	
ウスターソース 2	こいくちしょうゆ 0.7	
のうこうソース 2	しお 0.0	
トマトケチャップ 2	こしょう 0.0	
こいくちしょうゆ 1.5	ひまわりあぶら 0.3	
どりがらスープ 5		
チャツネ 5	ふくじんづけ 10	
オニオンペースト 5	ふくじんづけ	
りんごビュール 2		
あかワイン 0.1		
さとう		

チキンカレー:小麦、りんご、鶏肉
チンゲンさいのいためのもの:豚肉
ふくじんづけ:大豆

17	ごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
みそしる	こぶくろソース	
たまねぎ 30	こまつなの	
うすあげ 5	ごまいため	
さつまいも 20	やきぶた	
わかめ 0.3	こまつな	
あおねぎ 5	はくさい	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	ごま	
みそ 9	さとう	
	こいくちしょうゆ	
たこあげ 3	ひまわりあぶら	
さくらえび 10		
たこ 15		
キャベツ 5		
あおねぎ 0.3		
べにしょうが 0.1		
あおのりこ 11		
こめこ 3		
てんぷん 0.1		
しお 0.1		
あげあぶら 11		

みそしる:さば、大豆
たこあげ:えび
こまつなのごまいため:豚肉、ごま

18	うずまきパン	担任確認
	ぎゅうにゅう	
たまごトコーンの スープ	あおねぎ	
どりにく 5	オイスターソース 2	
にんじん 10	こいくちしょうゆ 1	
たまねぎ 30	みりん 0.2	
クリームコーン 15	てんぷん 0.3	
クリームコーンかん 15	ひまわりあぶら	
ホールコーン 5	ちゅうかおこわ	
たまご 25	もちごめ 20	
パセリ 0.5	やきぶた 3	
どりがらスープ 3.5	たけのこ 3	
しお 0.4	にんじん 3	
こしょう 0.02	ほししいたけ 0.3	
こいくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 2	
	ごまあぶら 0.1	
	りょうりしゅ 0.5	
	どりがらスープ 0.5	
あつあげの オイスターソースいため		
ひとくちあつあげ 35		
たまねぎ 15		
にんにく 0.1		

うずまきパン:小麦、乳
たまごトコーンのスープ:卵、鶏肉
あつあげのオイスターソースいため:大豆
ちゅうかおこわ:鶏肉、豚肉、ごま

19	ごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
ふゆやさいなべ	じゃこてん	
ぶたにく 15	じゃこてん 20	
うすあげ 5	ちくせんに	
れいとうとうふ 20	どりにく 10	
にんじん 5	にんじん 7	
だいこん 20	たけのこ 10	
はくさい 15	ほししいたけ 0.3	
りよくとうはるさめ 4	いたこんにやく 10	
ほうれんそう 5	けずりぶし(さば・いわし) 0.5	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	さとう 1	
りょうりしゅ 1	こいくちしょうゆ 2	
みりん 0.5	みりん 1	
こいくちしょうゆ 3.5	ひまわりあぶら 0.2	
しお 0.3		

ふゆやさいなべ:さば、豚肉、大豆
ちくせんに:さば、鶏肉

20	コッペパン	担任確認
	ぎゅうにゅう	
ボトフ	チキンハンバーグ	
ベーコン 5	チキンハンバーグ 10	
カットウィンナー 5	たまねぎ 15	
にんじん 10	マッシュルーム 2	
たまねぎ 40	トマトホールかん 2	
じゃがいも 20	トマトケチャップ 2	
かぶ 30	ウスターソース 2	
パセリ 0.5	さとう 1	
どりがらスープ 3	ひまわりあぶら 0.2	
とんこつスープ 2.5		
こいくちしょうゆ 0.4	キャベツのソテー	
しお 0.03	キャベツ 35	
こしょう	にんじん 3	
	しお 0.2	
	こしょう 0.01	
	こいくちしょうゆ 0.3	
	ひまわりあぶら 0.2	

コッペパン:小麦、乳
ボトフ:鶏肉、豚肉
チキンハンバーグ:鶏肉

21	ごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
みそしる	はくさいの	
たまねぎ 30	ボンずあえ	
だいこん 10	はくさい 30	
うすあげ 5	チンゲンサイ 5	
れいとうとうふ 20	にんじん 3	
わかめ 0.3	えのきたけ 5	
あおねぎ 5	けずりぶし(さば・いわし) 0.1	
にほし(いわし) 2	うすくちしょうゆ 2	
みそ 9	みりん 1	
	さとう 0.3	
	こめず 1	
	ゆずかじゅう 0.3	
いわしのからあげ		
いわしのファイル 20		
てんぷん 5		
あげあぶら 2		
つちしょうが 0.2		
さとう 1		
みりん 1.3		
こいくちしょうゆ 1.7		
てんぷん 0.1		

みそしる:大豆
はくさいのボンずあえ:さば

今月使用する枚方産の農産物

ほうれん草・青ねぎ
小松菜・チンゲン菜を
使用する予定です。

25	ごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
ぶたじゃが	にんじんシリシリ	
ぶたにく 20	にんじん 20	
たまねぎ 55	ツナフレーク 12	
にんじん 20	うすくちしょうゆ 1	
じゃがいも 60	りょうりしゅ 0.1	
つきこんにやく 20	しお 0.01	
さとう 3	こしょう 0.01	
こいくちしょうゆ 6	ひまわりあぶら 0.2	
りょうりしゅ 1		
ひまわりあぶら 0.3	おはぎ	
	おはぎ	

ぶたじゃが:豚肉

26	アップルパン	担任確認
	ぎゅうにゅう	
うずらたまごいり	れんこんの	
はっぽうさい	ちゅうかあえ	
ぶたにく 15	ローズハム 7	
つちしょうが 0.5	れんこん 25	
かまぼこ 10	にんじん 5	
にんじん 15	しお 0.2	
たまねぎ 40	こしょう 0.02	
うずらたまご 20	さとう 1	
はくさい 60	こめず 1.8	
ほししいたけ 0.5	うすくちしょうゆ 0.3	
どりがらスープ 2.5	ごまあぶら 0.3	
さとう 2		
こいくちしょうゆ 0.5	おこげ	
うすくちしょうゆ 2	おこげ 10	
しお 0.2		
こしょう 0.03		
てんぷん 2		
ひまわりあぶら 0.5		

アップルパン:小麦、乳、りんご
うずらたまごいりはっぽうさい:卵、鶏肉、豚肉
れんこんのちゅうかあえ:豚肉、ごま

27	ごはん	担任確認
	ぎゅうにゅう	
たまねぎのおつゆ	たまねぎ	
りょうりしゅ 5	にんじん 10	
にんじん 0.5	しいたけ 3	
たまねぎ 10	あおねぎ 2	
いとかまぼこ 40	ひまわりあぶら 0.2	
ほうれんそう 5	どりがらスープ 0.1	
けずりぶし(さば・いわし) 3	こいくちしょうゆ 1	
こいくちしょうゆ 1.8	みりん 0.5	
うすくちしょうゆ 1.8	オイスターソース 0.5	
しお 0.25	カレーこ 0.1	
	てんぷん 0.2	
ウマウマ!!さばの カレーあんぶっかけ	いためたくあん	
さば 40	たくあん 7	
つちしょうが 1	きりぼしだいこん 1.5	
こいくちしょうゆ 2	ごま 2	
カレーこ 0.1	うすくちしょうゆ 1	
てんぷん 10	さとう 0.4	
あげあぶら 5	ひまわりあぶら 0.3	

たまねぎのおつゆ:さば、鶏肉
ウマウマ!!さばのカレーあんぶっかけ:さば、鶏肉
いためたくあん:ごま

28	しゃぶパン	担任確認
	ぎゅうにゅう	
ビーフ	ストロガノフ	
ぎゅうにく 20	にんじん 5	
にんにく 0.1	ホールコーン 20	
りょうりしゅ 1	ほうれんそう 15	
たまねぎ 60	オリーブあぶら 0.3	
にんじん 15	しお 0.0	
マッシュルーム 3	こしょう 0.0	
ぎゅうにゅう 20	こいくちしょうゆ 0.3	
サワークリーム 2		
なまクリーム 2	かき	
どりがらスープ 5	かき 10	
しお 0.4		
こしょう 0.03		
こめ 3		
ひまわりあぶら 0.3		

しゃぶパン:小麦、乳
ビーフストロガノフ:乳、牛肉、鶏肉、ゼラチン

調理場で除去可能な今月の献立	
13日	冬野菜の米粉クリームスープの牛乳・生クリーム
17日	たこあげの桜えび
18日	卵とコーンのスープの卵
26日	うずら卵入り八宝菜のうずら卵
28日	ビーフストロガノフの牛乳・サワークリーム・生クリーム

★アレルギー情報は、特定原材料28品目の有無を記載しています。
★ちりめんじゃこ・しらす等の小魚や魚、わかめ、ひじき、もずく等の海藻類(ふりかけの原料を含む)は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
★揚げ油はなたね油で、複数回使用します。

★12日のししゃもには、魚卵が入っています。

献立内容を確認し、すべての口欄に下記の
とおり赤色で記号を記入してください

○	食べる	「通常食」
△	調理場で除去	「除去食」
×	食べない	「欠食」

「欠食」対応(上記×印にチェック)があり、
弁当を持参する日は、枠内に大きく赤色で
「持参」と記入してください。

(記入例) 持参

10 ☐ コッペパン ☒ 担任確認	☐ ぎゅうにゅう
ハッシュドポーク 20	ツナコーン 15
ぶたにく 20	たまねぎ 15
にんじん 15	ホールコーン 10
マッシュルーム 3	しお 0.1
ひまわりあぶら 3	こしょう 0.03
うすくちしょうゆ 6	うすくちしょうゆ 0.2
どりがらスープ 3	ひまわりあぶら 0.2
トマトケチャップ 7	キャベツのソテー 35
トマトビュール 2	にんじん 3
ウスターソース 5	キャベツ 35
あかワイン 2	にんじん 0.2
さとう 0.5	しお 0.2
しお 0.03	こしょう 0.03
こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 0.3
ひまわりあぶら 0.3	ひまわりあぶら 0.2

コッペパン:小麦、乳
ハッシュドポーク:小麦、鶏肉、豚肉

8大アレルゲンを色分けしています

卵	
乳	
えび	
小麦	

※枚方市では、上記以外の8大アレルゲンである、
そば、落花生、かに、くるみの使用はありません。
※しょうゆには原材料に小麦、大豆が含まれてい
ますが、これについては記載していません。