



令和6年

10月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
★ 星マークの日は アレルギー対応食があります。 ランチボックスの色を変え、 食札を貼って提供します。 ※申込には、申請書と学校生活 管理指導表の提出が必要です。	1 ①豚肉の生姜焼き ②ボイル野菜 ③じゃこ入りきんぴら ④里芋のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 815kcal ○たんぱく質 36.3g ○脂質 26.0%	2 ①ちくわの磯辺揚げ ②人参シリシリ ③野菜炒め ④きのこ豆腐 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 35.2g ○脂質 28.3%	3 ①焼き魚(赤魚) ②金時豆 ③小松菜の炒め物 ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 43.3g ○脂質 20.5%	4 ①肉だんごの甘酢あんかけ ②春雨の炒め物 ③キャベツのごま和え ④大学芋 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 875kcal ○たんぱく質 27.4g ○脂質 22.8%
7 ①バジルチキン ②チンゲン菜の炒め物 ③コンスープ ■チーズパン ■牛乳 ○エネルギー 856kcal ○たんぱく質 41.6g ○脂質 32.3% ★アレルギー対応あり	8 ①ピビンパ ②えびしゅうまい ③冬瓜スープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 35.0g ○脂質 26.8% ★アレルギー対応あり	9 ①ホキの甘辛揚げ ②きのこの炒め物 ③里芋のそぼろ煮 ④すまし汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 804kcal ○たんぱく質 36.4g ○脂質 24.6%	10 ①豚肉のケチャップ炒め ②ツナとキャベツのソテー ③ブルーベリーゼリー ④キャロット・ラペ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 30.4g ○脂質 27.2%	11 ①焼き魚(鮭) ②小松菜のごま炒め ③栗豆きんとん ④団子汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 837kcal ○たんぱく質 35.3g ○脂質 17.3%
利休汁 利休汁は、ねりごまの入った濃厚な みそ汁です。茶道で有名な千利休が 料理名の由来です。千利休はごまが 好きでよく料理に使っていたことから、 ごまを使った汁物を 「利休汁」と呼ぶよう になりました。	15 ①きのこカレー(米粉) ②かぼちゃサラダ ③フルーツミックス ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 846kcal ○たんぱく質 26.1g ○脂質 23.4%	16 ①白身魚の野菜あんかけ ②クレープイリチ ③豆腐のみそ汁 ■ご飯 ■飲むヨーグルト ○エネルギー 810kcal ○たんぱく質 35.2g ○脂質 17.7%	17 ①卵焼き(ツナ) ②豆苗の炒め物 ③キャベツの塩麹炒め ④肉じゃが ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 32.7g ○脂質 26.9% ★アレルギー対応あり	18 ①焼きさば ②じゃこ豆 ③くるみ餅 ④ごんぼ汁 ■かやくご飯 ■牛乳 ○エネルギー 863kcal ○たんぱく質 40.7g ○脂質 25.1% ★アレルギー対応あり
21 ①ししゃもフライ ②ピーマン炒め ③エリンギの炒め物 ④利休汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 834kcal ○たんぱく質 31.0g ○脂質 28.3% ★アレルギー対応あり	22 ①ハンバーグ(トマトソース) ②マカロニソテー ③キャベツのオイスターソース炒め ④オニオンスープ ■食パン ■牛乳 ○エネルギー 848kcal ○たんぱく質 36.1g ○脂質 27.2% ★アレルギー対応あり	23 ①はたはたの南蛮漬け ②みかん ③磯煮 ④野菜ふりかけ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 861kcal ○たんぱく質 36.4g ○脂質 25.9%	24 ①ローストチキン ②コロコロソテー ③チンゲン菜とツナの炒め物 ④さつまいものクリームスープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 830kcal ○たんぱく質 37.2g ○脂質 23.2% ★アレルギー対応あり	25 ①焼き魚(ほっけ) ②小松菜の煮びたし ③じゃがいもの炒め物 ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 796kcal ○たんぱく質 40.1g ○脂質 24.3%
28 ①まぐろのノルウェー風 ②きのこソテー ③キャベツのガーリック炒め ④スープ煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 866kcal ○たんぱく質 37.6g ○脂質 25.2%	29 ①すき焼き ②根菜のゆず和え ③ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 28.3g ○脂質 25.3%	30 ①さんまの生姜煮 ②ひじきの炒め煮 ③もやしの炒め物 ④みそちゃんこ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 32.3g ○脂質 27.7%	31 ①かぼちゃコロッケ ②小松菜のソテー ③カラフルソテー ④ハッシュドポーク(米粉) ■ご飯 ■ジョア(マスカット) ○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 31.5g ○脂質 17.1% ★アレルギー対応あり	就学援助費の受給が 決定された皆様 翌年3月までの事前入金 は不要です。 予約注文は毎月必要ですの で、忘れずに行ってください。

10月分の予約について

★インターネット予約：9月1日(日)～9月20日(金)

★マークシート予約(学校へ提出)：9月2日(月)～9月13日(金)

※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。
残高を確認の上、入金をお願いします。

入金の期限は、9月20日(金)です。



予約注文は
こちらから！

秋の味覚を楽しもう！

「実りの秋」「食欲の秋」という言葉があるように、おいしい食べものが収穫される
季節です。給食でも、秋が旬の食べものがたくさん登場します。



<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

7 ①バジルチキン ②チンゲン菜の炒め物 ③コンスープ(豆乳) ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 34.9g ○脂質 24.9%	8 ①ピビンパ ②おさかなナゲット ③冬瓜スープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 823kcal ○たんぱく質 33.7g ○脂質 30.4%	17 ①ポークウインナー ②豆苗の炒め物 ③キャベツの塩麹炒め ④肉じゃが ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 817kcal ○たんぱく質 30.5g ○脂質 31.1%	18 ①焼きさば ②煮豆 ③くるみ餅 ④ごんぼ汁 ■かやくご飯 ■牛乳 ○エネルギー 867kcal ○たんぱく質 40.5g ○脂質 25.5%	21 ①ししゃもフライ(小麦なし) ②ピーマン炒め ③エリンギの炒め物 ④利休汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 855kcal ○たんぱく質 29.9g ○脂質 29.3%
22 ①ハンバーグ(トマトソース) ②米粉マカロニソテー ③キャベツのオイスターソース炒め ④オニオンスープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 818kcal ○たんぱく質 30.3g ○脂質 22.1%	24 ①ローストチキン ②コロコロソテー ③チンゲン菜とツナの炒め物 ④さつまいもの豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 810kcal ○たんぱく質 37.7g ○脂質 21.6%	31 ①じゃがいものマヨネーズ焼き ②小松菜のソテー ③カラフルソテー ④ハッシュドポーク(米粉) ■ご飯 ■ジョア(マスカット) ○エネルギー 776kcal ○たんぱく質 32.1g ○脂質 20.1%	18日：枚方市の郷土料理 じゃこ豆：淀川でとれる川えびを使って、大豆と一緒に甘辛く煮た料理です。 くるみ餅：枝豆をすりつぶしたあんて、餅を「くるんだ」ことが 名前の由来です。 ごんぼ汁：ごぼう(ごんぼ)と、うの花を入れることが特徴のすまし汁です。 また、10月に昔から行われる秋祭りで食べられてきた さば寿司にちなんで、焼きさばを提供します。	

令和 6 年10月 使用食材一覧・アレルギー情報

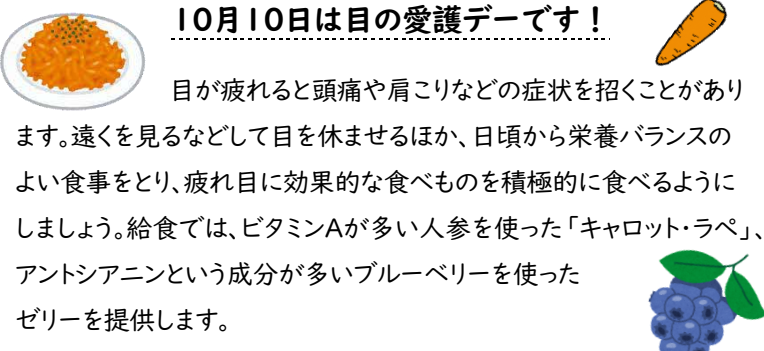
 諸事情により、 使用食材の数量を 変更する場合があります。	1日(火) ご飯・牛乳	2日(水) ご飯・牛乳	3日(木) ご飯・牛乳	4日(金) ご飯・牛乳
	①豚肉の生姜焼き:豚肉かたロース、玉葱、青葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:緑豆もやし、人参、塩 ③じゃこ入りきんぴら:牛肉、ちりめんじゃこ、ごぼう、つきこんにゃく、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④里芋のみそ汁:人参、玉葱、里芋、えのきたけ、青葱、みそ、削り節	①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あびだ粉、米粉、塩、揚げ油 ②人参シソソテー:ツナフレーク、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③野菜炒め:焼豚、人参、玉葱、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④きのこ豆腐:鶏肉もも、冷凍豆腐、人参、干椎茸、しめじ、青葱、うすくち醤油、みりん、料理酒、塩、澱粉、削り節	①焼き魚(赤魚):赤魚、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油 ③小松菜の炒め物:ロースハム、人参、小松菜、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④関東煮:豚肉、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節	①肉だんごの甘酢あんかけ:肉だんご、人参、玉葱、たけのこ、さとう、こいくち醤油、トマトケチャップ、米酢、塩、こしょう、澱粉、ひまわり油 ②春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、にら、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③キャベツのこま和え:キャベツ、チンゲンサイ、系かまぼこ、人参、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ④大学芋:さつまいも、揚げ油、さとう、こいくち醤油
	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③牛肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉 ②豚肉 ③さば、ごま
7日(月) チーズパン・牛乳	8日(火) ご飯・牛乳	9日(水) ご飯・牛乳	10日(木) ご飯・牛乳	11日(金) ご飯・牛乳
①ハシラチキン:鶏肉もも、じゃがいも、玉葱、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、にんにく、ハシラペースト、オリーブ油 ②チンゲン菜の炒め物:焼豚、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③コンソープ:ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①ヒビンパ:牛肉、人参、小大豆もやし、小松菜、切干大根、青葱、にんにく、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油 ②えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ③冬瓜スープ:豚肉、人参、玉葱、冬瓜、たけのこ、青葱、とりからスープ、豚骨スープ、こいくち醤油、塩、こしょう、澱粉 ④かぼちゃサラダ:ロースハム、人参、玉葱、かぼちゃ、ノンエッグマヨネーズ ③フルーツミックス:みかん缶、梨の缶詰、バナナプルレ缶	①ホキの甘辛揚げ:ホキ、塩、こしょう、澱粉、揚げ油、みりん、こいくち醤油、さとう、米酢、料理酒 ②きのこの炒め物:ベーコン、しめじ、エリンギ、チンゲンサイ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③里芋のそば煮:鶏ミンチ肉、土生姜、人参、玉葱、里芋、さとう、こいくち醤油、削り節 ④すまし汁:系かまぼこ、人参、冷凍豆腐、わかめ、湯葉、青葱、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布	①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かたロース、玉葱、人参、塩、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、こしょう、ひまわり油 ②ツナとキャベツのソテー:ツナフレーク、キャベツ、人参、ホールコーン、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ブルーベリーゼリー:ブルーベリーゼリー ④キャラットラペ:人参、玉葱、むき枝豆、塩、こしょう、はちみつ、粒マスタード、米酢、レモン果汁、オリーブ油	①焼き魚(鮭):鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②小松菜のごま炒め:小松菜、人参、えのきたけ、すりごま、こいくち醤油、さとう、ひまわり油 ③栗豆きんとん:さつまいも、ぐり水煮、白いんげん豆、さとう、みりん、塩 ④団子汁:白玉団子、うす揚げ、玉葱、人参、青葱、みそ、削り節
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②豚肉 ③乳、鶏肉、豚肉 ■チーズパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆 ②えび、小麦、豚肉 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③さば、鶏肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ④大豆	▼アレルギー情報▼ ①さけ ②ごま ④さば、大豆
14日(月)	15日(火) ご飯・牛乳	16日(水) ご飯・飲むヨーグルト	17日(木) ご飯・牛乳	18日(金) かやくご飯・牛乳
 スポーツの日	①きのこカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、ひよこ豆、しめじ、まいたけ、マッシュルーム、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油 ②かぼちゃサラダ:ロースハム、人参、玉葱、かぼちゃ、ノンエッグマヨネーズ ③フルーツミックス:みかん缶、梨の缶詰、バナナプルレ缶	①白身魚の野菜あんかけ:シラユ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、小松菜、こいくち醤油、さとう、みりん、澱粉、削り節 ②クワイリ汁:焼豚、人参、たけのこ、細切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③豆腐のみそ汁:うす揚げ、人参、玉葱、冷凍豆腐、青葱、みそ、削り節	①卵焼き(ツナ):卵、ツナフレーク、青葱、うすくち醤油、さとう、塩 ②豆苗の炒め物:ちくわ、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツの塩麹炒め:ロースハム、人参、玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、塩、こしょう、うすくち醤油、塩こうじ、ひまわり油 ④肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油	①焼きさば:さば、塩、さとう、米酢、うすくち醤油、澱粉 ②じゃこ豆:桜えび、大豆、さとう、こいくち醤油、みりん ③くるみ餅:白玉団子、むき枝豆、さとう、塩 ④ごんぼ汁:鶏肉、うす揚げ、ごぼう、人参、大根、うのはな、青葱、料理酒、こいくち醤油、塩、削り節 ■かやくご飯:米、かやくごはんの具
21日(月) ご飯・牛乳	22日(火) 食パン・牛乳	23日(水) ご飯・牛乳	24日(木) ご飯・牛乳	25日(金) ご飯・牛乳
①しゃもフライ:しゃもフライ、揚げ油 ②ビーフ炒め:ロースハム、ビーフ、人参、チンゲンサイ、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ひまわり油 ③エリンギの炒め物:豚肉、人参、れんこん、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ④利休汁:うす揚げ、玉葱、じゃがいも、しめじ、白葱、ねりごま、こいくち醤油、みそ、削り節	①ハンバーグ(トマトソース):チキンハンバーグ、玉葱、マッシュルーム、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、澱粉、ひまわり油 ②マカロニソテー:マカロニ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③キャベツのオイスターソース炒め:焼豚、人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ④オニオンスープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、パセリ、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ	①はたはたの南蛮漬け:はたはた、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②みかん:みかん ③磯煮:豚肉、人参、じゃがいも、一口厚揚げ、すりみだんご、板こんにゃく、ひじき、さとう、こいくち醤油、削り節 ④野菜ふりかけ:野菜と雑穀のふりかけ	①ローストチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、こいくち醤油、みりん、さとう ②コロコロソテー:むき枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③チンゲン菜とツナの炒め物:ツナフレーク、キャベツ、チンゲンサイ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④さつまいものクリームスープ:ベーコン、玉葱、さつまいも、さつまいもペースト、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ、米粉	①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②小松菜の煮ひたし:ちくわ、小松菜、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③じゃがいもの炒め物:ロースハム、人参、玉葱、じゃがいも、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:大根、人参、玉葱、一口厚揚げ、えのきたけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節
▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ②鶏肉、豚肉 ③豚肉 ④さば、大豆、ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②小麦、鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉 ■食パン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ③さば、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ④乳、鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉 ④さば、大豆
28日(月) ご飯・牛乳	29日(火) ご飯・牛乳	30日(水) ご飯・牛乳	31日(木) ご飯・ジョア(マスカット)	10月15日は十三夜です！ 十三夜とは、旧暦の9月13～14日の夜のことです、十五夜に次いで美しい月とされています。十五夜は、里芋をお供えすることから「芋名月」と呼ばれますが、十三夜は栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えしてお月見をしたことから、「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます。 給食では、11日に「栗豆きんとん」「団子汁」を提供します。 
①まぐろのワレウエ風:まぐろ、土生姜、こいくち醤油、澱粉、揚げ油、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③キャベツのガーリック炒め:ベーコン、チンゲンサイ、キャベツ、人参、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう ④スープ煮:鶏肉もも、人参、玉葱、じゃがいも、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節	①すき焼き:牛肉、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、系こんにゃく、白菜、白葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ②根菜のゆず和え:うす揚げ、干椎茸、さとう、こいくち醤油、人参、小松菜、れんこん、大根、すりごま、うすくち醤油、さとう、みりん、米酢、ゆず果汁 ③ミニゼリー(ぶどうもも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー	①さんまの生姜煮:さんま生姜煮 ②ひじきの炒め煮:さつまいも、ひじき、人参、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③もやしの炒め物:焼豚、チンゲンサイ、緑豆もやし、人参、たけのこ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④みそちゃんこ:鶏団子、人参、キャベツ、一口厚揚げ、青葱、緑豆春雨、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、みそ、削り節	①めばちやコロッケ:かぼちゃコロッケ、揚げ油 ②小松菜のソテー:小松菜、玉葱、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③カラフルソテー:ポレンスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④マッシュポーク(米粉):豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉	
▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、鶏肉	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆 ②大豆、ごま ③もも	▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉 ■ジョア(マスカット):乳	

- ◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。
(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。
- ◆揚げ油はなたね油を使用しています。
- ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
- ◆21日の基本食の「しゃもフライ」、アレルギー対応食の「しゃもフライ(小麦なし)」には、魚卵が入っています。
- ◆23日の「はたはた」には、魚卵が入っていることがあります。
- 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。(ホームページからダウンロード可)。

配合割合一覧表はこちらから！



＜アレルギー対応献立＞

7日(月) ご飯・牛乳	8日(火) ご飯・牛乳	17(木) ご飯・牛乳	18日(金) かやくご飯・牛乳	21日(月) ご飯・牛乳
①ハシラチキン:鶏肉もも、じゃがいも、玉葱、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、にんにく、ハシラペースト、オリーブ油 ②チンゲン菜の炒め物:焼豚、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③コンソープ(豆乳):ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①ヒビンパ:牛肉、人参、小大豆もやし、小松菜、切干大根、青葱、にんにく、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③冬瓜スープ:豚肉、人参、玉葱、冬瓜、たけのこ、青葱、とりからスープ、豚骨スープ、こいくち醤油、塩、こしょう、澱粉	①ポークウインナー:ポークウインナー ②豆苗の炒め物:ちくわ、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツの塩麹炒め:ロースハム、人参、玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、塩、こしょう、うすくち醤油、塩こうじ、ひまわり油 ④肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油	①焼きさば:さば、塩、さとう、米酢、うすくち醤油、澱粉 ②煮豆:大豆、さとう、こいくち醤油、みりん ③くるみ餅:白玉団子、むき枝豆、さとう、塩 ④ごんぼ汁:鶏肉、うす揚げ、ごぼう、人参、大根、うのはな、青葱、料理酒、こいくち醤油、塩、削り節 ■かやくご飯:米、かやくごはんの具	①しゃもフライ(小麦なし):しゃものカリカリ揚げ、揚げ油 ②ビーフ炒め:ロースハム、ビーフ、人参、チンゲンサイ、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ひまわり油 ③エリンギの炒め物:豚肉、人参、れんこん、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ④利休汁:うす揚げ、玉葱、じゃがいも、しめじ、白葱、ねりごま、こいくち醤油、みそ、削り節
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④牛肉	▼アレルギー情報▼ ①さば ②大豆 ③大豆 ④さば、鶏肉、大豆 ■かやくご飯:大豆	▼アレルギー情報▼ ②鶏肉、豚肉 ③豚肉 ④さば、大豆、ごま
22日(火) ご飯・牛乳	24日(木) ご飯・牛乳	31日(木) ご飯・ジョア(マスカット)	10月10日は目の愛護デーです！ 目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べものを積極的に食べるようにしましょう。給食では、ビタミンAが多い人参を使った「キャラットラペ」、アントシアニンという成分が多いブルーベリーを使ったゼリーを提供します。 	
①ハンバーグ(トマトソース):チキンハンバーグ、玉葱、マッシュルーム、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、澱粉、ひまわり油 ②米粉マカロニソテー:米粉マカロニ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③キャベツのオイスターソース炒め:焼豚、人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ④オニオンスープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、パセリ、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ	①ローストチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、こいくち醤油、みりん、さとう ②コロコロソテー:むき枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③チンゲン菜とツナの炒め物:ツナフレーク、キャベツ、チンゲンサイ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④さつまいもの豆乳スープ:ベーコン、玉葱、さつまいも、さつまいもペースト、豆乳、塩、こしょう、とりからスープ、米粉	①じゃがいものマヨネーズ焼き:カットウインナー、じゃがいも、玉葱、人参、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油 ②小松菜のソテー:小松菜、玉葱、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③カラフルソテー:ポレンスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④マッシュポーク(米粉):豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉		
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉 ■ジョア(マスカット):乳		