



令和7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
<p>★ 星マークの日は アレルギー対応食があります。</p> <p>ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。</p> <p>※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。</p>	<p>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。</p> <p>第6回枚方市学校給食コンテストの入賞 作品です。長尾西中学校の生徒が考案 してくれました☆</p>	<p>1 ①えびしゅうまい</p> <p>②キムチピビンパ ③中華コンスープ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 816kcal ○たんぱく質 35.2g ○脂質 25.6%</p>	<p>2 ①焼き魚(ほっけ)</p> <p>②ひじきの炒め煮 ③春雨の炒め物 ④きのこ豆腐 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 39.8g ○脂質 22.9%</p>	<p>3 ①肉だんごの甘酢あんかけ</p> <p>②チンゲン菜のオイスターソース炒め ③糸寒天のサラダ ④大学芋 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 851kcal ○たんぱく質 27.6g ○脂質 23.9%</p>
	<p>6 ①焼き魚(赤魚)</p> <p>②小松菜のごま和え ③筑前煮 ④月見汁 ⑤月見団子 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 38.0g ○脂質 17.4%</p>	<p>7 ①秋の味覚満載 ～ほっくりかぼちゃときのこのカレー～</p> <p>②オムレツ ③豆苗とツナの炒め物 ④カラフルソテー ■ご飯 ■飲むヨーグルト</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 847kcal ○たんぱく質 32.3g ○脂質 18.1%</p>	<p>8 ①鮭のタルタルソースがけ</p> <p>②エリンギの炒め物 ③キャベツの炒め煮 ④いんげん豆のクリームスープ ■チーズパン ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 863kcal ○たんぱく質 48.0g ○脂質 31.0%</p>	<p>9 ①ちくわの磯辺揚げ</p> <p>②じゃこ入りきんぴら ③チンゲン菜の煮びたし ④赤だし ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 30.2g ○脂質 25.8%</p>
<p>20日: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。</p> <p>ねりごま</p>	<p>14 ①ホキの甘辛揚げ</p> <p>②切干大根の煮物 ③キャベツの塩こうじ炒め ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 816kcal ○たんぱく質 36.4g ○脂質 24.7%</p>	<p>15 ①いかと厚揚げの野菜炒め</p> <p>②もやしのナムル ③牛井 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 844kcal ○たんぱく質 38.7g ○脂質 30.0%</p>	<p>16 ①焼きさば</p> <p>②じゃこ豆 ③くるみ餅 ④ごんぼ汁 ■かやくご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 874kcal ○たんぱく質 40.8g ○脂質 24.9%</p>	<p>17 ①マーボー豆腐</p> <p>②さつま芋サラダ ③みかん ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 867kcal ○たんぱく質 31.8g ○脂質 29.3%</p>
<p>20 ①ししゃもフライ</p> <p>②小松菜のソテー ③れんこんのきんぴら ④利休汁(ごま) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 27.4g ○脂質 27.1%</p>	<p>21 ①焼きとり</p> <p>②ポイル野菜 ③もやしのピリカラ炒め ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 43.7g ○脂質 22.0%</p>	<p>22 ①ビーフカレー(米粉)</p> <p>②ごぼうサラダ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 819kcal ○たんぱく質 26.6g ○脂質 22.3%</p>	<p>23 ①まぐろのノルウェー風</p> <p>②きのこソテー ③キャベツとウインナーのソテー ④オニオンスープ ■食パン ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 864kcal ○たんぱく質 40.9g ○脂質 30.5%</p>	<p>24 ①豚の角煮</p> <p>②人参シリシリ ③チンゲン菜とピーマンの炒め物 ④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 811kcal ○たんぱく質 38.4g ○脂質 22.5%</p>
<p>27 ①すき焼き</p> <p>②根菜のゆず和え ③ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 27.6g ○脂質 25.1%</p>	<p>28 ①はたはたのから揚げ</p> <p>②金時豆 ③野菜炒め ④団子のすまし汁 ⑤わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 32.4g ○脂質 23.8%</p>	<p>29 ①タツリタン</p> <p>②豆苗の炒め物 ③中華豆腐 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 37.8g ○脂質 21.1%</p>	<p>30 ①さんまの生姜煮</p> <p>②うの花の炒り煮 ③白菜の煮びたし ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 789kcal ○たんぱく質 29.7g ○脂質 25.1%</p>	<p>31 ①かぼちゃコロケ</p> <p>②小松菜の炒め物 ③キャベツのガーリック炒め ④ハッシュドポーク(米粉) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 852kcal ○たんぱく質 32.3g ○脂質 22.8%</p>

<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。

<p>1 ①おさかなナゲット</p> <p>②キムチピビンパ ③中華コンスープ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 850kcal ○たんぱく質 34.0g ○脂質 29.1%</p>	<p>7 ①秋の味覚満載～ほっくりかぼちゃと きのこのカレー(米粉)～</p> <p>②ポークウインナー ③豆苗とツナの炒め物 ④カラフルソテー ■ご飯 ■飲むヨーグルト</p> <p>○エネルギー 867kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 21.5%</p>	<p>8 ①鮭のタルタルソースがけ</p> <p>②エリンギの炒め物 ③キャベツの炒め煮 ④いんげん豆の豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 40.6g ○脂質 22.6%</p>	<p>16 ①焼きさば</p> <p>②煮豆 ③くるみ餅 ④ごんぼ汁 ■かやくご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 878kcal ○たんぱく質 40.6g ○脂質 25.3%</p>	<p>20 ①ししゃもフライ(小麦なし)</p> <p>②小松菜のソテー ③れんこんのきんぴら ④利休汁(ごま) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 26.9g ○脂質 28.3%</p>
--	--	--	--	---

<p>23 ①まぐろのノルウェー風</p> <p>②きのこソテー ③キャベツとウインナーのソテー ④オニオンスープ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 837kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 25.6%</p>	<p>24 ①豚の角煮</p> <p>②人参シリシリ ③チンゲン菜とピーマンの炒め物 ④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 786kcal ○たんぱく質 36.6g ○脂質 20.8%</p>	<p>31 ①じゃがいものマヨネーズ焼き</p> <p>②小松菜の炒め物 ③キャベツのガーリック炒め ④ハッシュドポーク(米粉) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 837kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 25.7%</p>
--	--	---

10月分の予約について

★インターネット予約:9月1日(月)～9月20日(土)

★マークシート予約(学校へ提出):9月1日(月)～9月12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。

入金期限は、9月20日(土)です。 予約注文は はこちら!⇒



10月6日はお月見です。

お月見は、農作物や月見団子などを供えて月を眺め、作物の収穫に感謝する行事です。
★給食では、「月見汁」と「月見団子」が登場します。お楽しみに!



令和7年10月 使用食材一覧・アレルギー情報

16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。給食では桜えびを使用します。

くるみ餅：枝豆をすりつぶしたあんで、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「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。



1日(水) ご飯・牛乳	2日(木) ご飯・牛乳	3日(金) ご飯・牛乳		
①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 ②キムチピビンバ：豚肉かたろース、白菜キムチ、小豆もやし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ③中華コンスープ：ポンスラム、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、青葱、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、濃粉、ひまわり油、ごま油	①焼き魚(ほっけ)：ほっけ ②ひじきの炒め煮：うす揚げ、ひじき、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③春雨の炒め物：焼豚、人参、緑豆春雨、小松菜、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④さきの豆腐：鶏肉もも、冷凍豆腐、里芋、人参、干椎茸、しめじ、青葱、土生姜、みそ、うすくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、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、濃粉、ひまわり油 ②チンゲン菜のオイスターソース炒め：ホールコーン、緑豆もやし、チンゲンサイ、人参、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③糸寒天のサラダ：糸寒天、人参、キャベツ、ツナフレーク、こいくち醤油、さとう、塩、こしょう、ひまわり油 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えび、小麦、豚肉 ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、ごま	▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉		
6日(月) ご飯・牛乳	7日(火) ご飯・飲むヨーグルト	8日(水) チーズパン・牛乳	9日(木) ご飯・牛乳	10日(金) ご飯・牛乳
①焼き魚(赤魚)：赤魚、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②小松菜のごま和え：小松菜、人参、えのきたけ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ③筑前煮：鶏肉もも、たけのこ、ごぼう、人参、干椎茸、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ④月見汁：かまぼこ(うなぎ)、人参、玉葱、里芋、冷凍豆腐、青葱、こいくち醤油、塩、削り節 ⑤月見団子：月見団子(こしあん)	①秋の味覚満載～ほっけ(かぼちゃ)ときのこのカレー：豚肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、かぼちゃ、まいたけ、しめじ、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、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、塩、こしょう、オニオンペースト、りんごピューレ、赤ワイン、とりからスープ、チャツネ ②オムレツ：オムレツ ③豆苗とツナの炒め物：ツナフレーク、豆苗、緑豆もやし、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④カラフルソテー：ポンスラム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油	①鮭のタルタルソースかけ：鮭、塩、こしょう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ノンエッグタルタルソース ②エリンギの炒め物：エリンギ、玉葱、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③キャベツの炒め煮：焼豚、キャベツ、人参、にんにく、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ④いんげん豆のクリームスープ：ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆、パセリ、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ	①ちくわの磯辺揚げ：ちくわ、あおさ粉、米粉、塩、揚げ油 ②じゃこ入りきんぴら：ちりめんじゃこ、ごぼう、つきこんにゃく、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、ごま油 ③チンゲン菜の煮ひたし：うす揚げ、チンゲンサイ、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④赤だし：人参、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、里芋、青葱、赤みそ、みりん、料理酒、削り節	①豚肉のケチャップ炒め：豚肉かたろース、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ジーマンポテト：ベーコン、玉葱、人参、じゃがいも、パセリ、塩、こしょう、オリーブ油 ③ブルーベリーゼリー：ブルーベリーゼリー ④キャロットラペ：人参、玉葱、むき枝豆、塩、こしょう、さとう、はちみつ、粒マスタード、米酢、レモン果汁、オリーブ油
▼アレルギー情報▼ ②さば、ごま ③さば、鶏肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①小麦、乳、りんご、鶏肉、豚肉 ②卵 ④豚肉、大豆 ■飲むヨーグルト：乳	▼アレルギー情報▼ ①さけ、大豆 ③鶏肉、豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■チーズパン：小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ②ごま ③さば、大豆 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ④りんご、大豆
14日(火) ご飯・牛乳	15日(水) ご飯・牛乳	16日(木) かやくご飯・牛乳	17日(金) ご飯・牛乳	
①ホキの甘辛揚げ：ホキ、塩、こしょう、濃粉、揚げ油、みりん、こいくち醤油、さとう、米酢、料理酒 ②切干大根の煮物：ちくわ、切干大根、人参、みりん、さとう、こいくち醤油 ③キャベツの塩こうじ炒め：焼豚、キャベツ、人参、たけのこ、塩、こしょう、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④とうのみそ汁：うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節	①いよと厚揚げの野菜炒め：豚肉、いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、エリンギ、しめじ、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、濃粉、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油 ②もやしのナムル：ポンスラム、緑豆もやし、人参、小松菜、ひまわり油、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、ごま油 ③牛丼：牛肉、玉葱、系こんにゃく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、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、濃粉 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：もち用白玉団子、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、濃粉、削り節 ■かやくご飯：米、かやくごはんの具	①マーボー豆腐：豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、濃粉 ②さつまいもサラダ：ポンスラム、玉葱、人参、さつまいも、オリーブ油、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ ③みかん：みかん	
▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①いか、鶏肉、豚肉、大豆 ②豚肉、ごま ③牛肉	▼アレルギー情報▼ ①さば ②えび、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▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ②豚肉、大豆	
20日(月) ご飯・牛乳	21日(火) ご飯・牛乳	22日(水) ご飯・牛乳	23日(木) 食パン・牛乳	24日(金) ご飯・牛乳
①ししゃもフライ：ししゃもフライ、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れんこんのきんぴら：さつまいも、れんこん、人参、つきこんにゃく、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④利休汁(ごま)：うす揚げ、玉葱、じゃがいも、しめじ、青葱、ねぎごま、こいくち醤油、みそ、削り節	①焼きどり：鶏肉もも、鶏団子、白葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②ポイル野菜：キャベツ、人参 ③もやしのピリカラ炒め：焼豚、小豆もやし、人参、チンゲンサイ、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、豆板醤、ごま油 ④関東煮：豚肉、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、ちくわ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節	①ビーフカレー(米粉)：牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、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ごぼうサラダ：ポンスラム、ごぼう、人参、ホールコーン、むき枝豆、すりごま、ひまわり油、ごまドレッシング ③フルーツポンチ：みかん缶、梨の缶詰、三色ゼリー	①まぐろのルウエー風：まぐろ、土生姜、こいくち醤油、濃粉、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キャベツとウインナーのソテー：カットウインナー、人参、玉葱、キャベツ、塩、こしょう、こいくち醤油、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豚の角煮：豚肉、白葱、土生姜、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒 ②人参シジリ：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チンゲン菜とピーマンの炒め物：ポンスラム、人参、玉葱、チンゲンサイ、ピーマン、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ごま油 ④かきたま汁：糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、濃粉、削り節
▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ④さば、大豆、ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、大豆、ごま ④さば、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆、ごま ③りんご	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④鶏肉、豚肉 ■食パン：小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉、ごま ④卵、さば
27日(月) ご飯・牛乳	28日(火) ご飯・牛乳	29日(水) ご飯・牛乳	30日(木) ご飯・牛乳	31日(金) ご飯・牛乳
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、れんこん、大根、小松菜、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はたはたのから揚げ：はたはた、揚げ油、米酢、さとう、うすくち醤油 ②金時豆：金時豆、さとう、こいくち醤油 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団子のすまし汁：かまぼこ、白玉団子、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤わかめふりかけ：わかめ、ふりかけ	①タツリタン：鶏肉もも、塩、にんにく、料理酒、玉葱、人参、じゃがいも、むき枝豆、こいくち醤油、さとう、みりん、とりからスープ、コチュジャン、ひまわり油 ②豆腐の炒め物：ベーコン、ちくわ、豆苗、緑豆もやし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう ③中華豆腐：豚肉、いか、人参、玉葱、たけのこ、さくらげ、冷凍豆腐、小松菜、とりからスープ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油、濃粉 ④カラフルソテー：ポンスラム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油	①さんまの生姜煮：さんま生姜煮 ②うの花の炒り煮：うのはな、さつまいも、板こんにゃく、人参、干椎茸、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ③白菜の煮ひたし：うす揚げ、白菜、チンゲンサイ、人参、みりん、うすくち醤油、さとう、削り節 ④豆乳みそ汁：さつまいも、人参、玉葱、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	①かぼちゃコロッケ：かぼちゃコロッケ、揚げ油 ②小松菜の炒め物：焼豚、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツのガーリック炒め：ローズラム、人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 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牛肉、大豆 ②大豆、ごま ③もも	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば ⑤ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆 ②豚肉 ③いか、鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③さば、大豆 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ②豚肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉

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。



<アレルギー対応献立>

1日(水) ご飯・牛乳	7日(火) ご飯・飲むヨーグルト	8日(水) ご飯・牛乳	16日(木) かやくご飯・牛乳	20日(月) ご飯・牛乳
①おさかなナゲット：おさかなナゲット、揚げ油 ②キムチピビンバ：豚肉かたろース、白菜キムチ、小豆もやし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ③中華コンスープ：ポンスラム、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、青葱、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、濃粉、ひまわり油、ごま油	①秋の味覚満載～ほっけ(かぼちゃ)ときのこのカレー(米粉)～：豚肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、かぼちゃ、まいたけ、しめじ、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、米粉、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、とりからスープ、チャツネ ②ポークウインナー：ポークウインナー ③豆苗とツナの炒め物：ツナフレーク、豆苗、緑豆もやし、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④カラフルソテー：ポンスラム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油	①鮭のタルタルソースかけ：鮭、塩、こしょう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ノンエッグタルタルソース ②エリンギの炒め物：エリンギ、玉葱、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③キャベツの炒め煮：焼豚、キャベツ、人参、にんにく、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ④いんげん豆の豆乳スープ：ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①焼きさば：さば、塩、さとう、米酢、うすくち醤油、濃粉 ②煮豆：大豆、さとう、こいくち醤油、みりん ③くるみ餅：もち用白玉団子、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、濃粉、削り節 ⑤かやくご飯：米、かやくごはんの具	①ししゃもフライ(小麦なし)：ししゃものカリカ揚げ、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れんこんのきんぴら：さつまいも、れんこん、人参、つきこんにゃく、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④利休汁(ごま)：うす揚げ、玉葱、じゃがいも、しめじ、青葱、ねぎごま、こいくち醤油、みそ、削り節
▼アレルギー情報▼ ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、ごま	▼アレルギー情報▼ ①りんご、鶏肉、豚肉 ②豚肉 ④豚肉、大豆 ■飲むヨーグルト：乳	▼アレルギー情報▼ ①さけ、大豆 ③鶏肉、豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼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▼ ④さば、大豆、ごま
23日(木) ご飯・牛乳	24日(金) ご飯・牛乳	31日(金) ご飯・牛乳	<p>◆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。)</p> <p>◆揚げ油はなたね油を使用しています。</p> <p>◆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。</p> <p>◆20日の基本食の「ししゃもフライ」、アレルギー食の「ししゃもフライ(小麦なし)」には、魚卵が入っています。</p> <p>◆28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)。</p> <p style="text-align: right;">配合割合一覧表はこちらから! →</p>	
①まぐろのルウエー風：まぐろ、土生姜、こいくち醤油、濃粉、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キャベツとウインナーのソテー：カットウインナー、人参、玉葱、キャベツ、塩、こしょう、こいくち醤油、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豚の角煮：豚肉、白葱、土生姜、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒 ②人参シジリ：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チンゲン菜とピーマンの炒め物：ポンスラム、人参、玉葱、チンゲンサイ、ピーマン、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ごま油 ④玉ねぎのおつかい：糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	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小松菜の炒め物：焼豚、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツのガーリック炒め：ローズラム、人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 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豚肉、大豆 ②豚肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	
▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉、ごま ④さば	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ②豚肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉		