
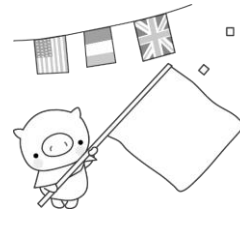





10月学校給食予定献立表



かつらぎ町教育委員会

月	火	水	木	金
	10月1日	2	3	4
	●わかめごはん 566/694 ●炊き込みわかめ ●しょうゆラーメン ★中華めん【35】 豚もも肉【20】 ★もやし【20】 たまねぎ【20】 にんじん【10】 葉ねぎ【3】 コーン【5】 ★薄口しょうゆ【2】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★中華だし【1.5】 塩【0.05】 こしょう【0.02】 水【105】 ●キャベツのちゅうかサラダ キャベツ【25】 にんじん【5】 きゅうり【5】 砂糖【1.5】 米酢【1.8】 ★薄口しょうゆ【1.8】 ★ごま油【0.5】	●ごはん 622/752 ●はっほうさい 豚もも肉【30】 純米酒【0.5】 白菜【25】 たまねぎ【50】 たけのこ水蒸【15】 にんじん【10】 ヒーマン【10】 乾燥しいたけ【1】 米ぬか油【0.5】 ★中華だし【1.5】 砂糖【0.5】 塩【0.03】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【2】 ★薄口しょうゆ【2】 片栗粉【1】 水【25】 ●きゅうりとこんにやくのサラダ きゅうり【30】 こんにやく【10】 にんじん【5】 砂糖【1】 米酢【1.5】 ★ごま油【0.5】 ★濃口しょうゆ【2】 ★炒りごま【0.7】 ★はるまき 1個(中2個)	●ごはん 598/734 ●すきやき 豚もも肉【35】 白菜【30】 こんにやく【15】 たまねぎ【40】 葉ねぎ【5】 こぼろ【5】 しめじ【5】 ★厚揚げ【30】 ★薄口しょうゆ【8】 砂糖【7】 本みりん【2】 ★だしパック【1】 水【32】 ●ほうれんそうのおひたし ほうれん草【20】 キャベツ【10】 もやし【10】 かつお節【0.6】 ★濃口しょうゆ【1.7】 砂糖【0.8】 ★のりつくだに【8】	★コッパン 710/867 ●しろみさかなのフライ ★白身フライ【50】 米ぬか油【6】 ★タルタルソース(卵不使用)【1袋】 ●コールスローサラダ キャベツ【20】 にんじん【5】 きゅうり【15】 コーン【5】 ★コールスローレタリング【4.5g】 ●きのこわかめのスープ しいたけ【5】 しめじ【15】 えのきたけ【10】 カットわかめ【0.5】 たまねぎ【35】 にんじん【10】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【1】 塩【0.03】 こしょう【0.02】 水【105】
7	8	9	10	11
●むぎごはん 612/776 麦ごはん用麦【10】 ●ぶたにくときのこのいためもの 豚もも肉【50】 にんじん【15】 たまねぎ【50】 しめじ【15】 しいたけ【10】 葉ねぎ【7】 純米酒【2】 ★濃口しょうゆ【2】 ★薄口しょうゆ【3】 本みりん【3】 砂糖【2.5】 米ぬか油【0.5】 ★だしパック【1.3】 水【25】 ●ひじきいりちゅうかサラダ 乾燥ひじき【0.5】 にんじん【10】 きゅうり【20】 ★ささみ【5】 ★レモン果汁【1】 砂糖【0.45】 ★濃口しょうゆ【1.2】 ★ごま油【0.6】 米酢【1.8】 ★炒りごま【0.6】	●ごはん 673/854 ●ごもくまーぼーとうふ ★高野豆腐【8】 豚ひき肉【40】 たまねぎ【35】 にんじん【12】 白ねぎ【10】 しょうが【0.5】 にんにく【0.5】 ★赤色辛みそ【7】 ★中華だし【1.3】 砂糖【1.8】 純米酒【2】 片栗粉【2】 ★豆板油【0.05】 ★テンメシジャン【0.25】 米ぬか油【0.5】 水【35】 ●さんしょくナムル 切り干し大根【3】 きゅうり【10】 にんじん【5】 砂糖【1】 ★炒りごま【0.5】 ★ごま油【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.8】 ●柿(かき)【1/4こ】(小) ★むらさきもちチップス1袋(中)	●ごはん 627/736 ●さばのみそに ★鯖(さば)【1切】 ★淡色辛みそ【3.9】 砂糖【2.6】 純米酒【1.8】 水【1.1】 しょうが【0.8】 本みりん【1.3】 ●ひじきのすのもの 乾燥ひじき【0.8】 小松菜【25】 ★ローズハム【5】 ★枝豆【5】 純米酒【2.2】 ★薄口しょうゆ【1.8】 砂糖【2.3】 ●すましじる ★木綿豆腐【20】 ほうれんそう【10】 カットわかめ【0.3】 葉ねぎ【3】 ★薄口しょうゆ【3】 ★濃口しょうゆ【1】 塩【0.04】 ★だしパック【1.5】 水【100g】	●ごはん 675/796 ★だしまきたまご 1こ ●とりにくとさといものにももの 鶏胸むね肉【40】 里芋【45】 しいたけ【5】 グリンピース【5】 葉ねぎ【5】 にんじん【15】 たまねぎ【40】 砂糖【2】 塩【0.03】 ★濃口しょうゆ【4】 ★薄口しょうゆ【1】 本みりん【2】 ★だしパック【1】 水【40】 ●さしほしだいこんのすのもの 切り干し大根【3】 きゅうり【30】 ★ちりめんじゃこ【5】 砂糖【2.4】 ★薄口しょうゆ【2.3】 米酢【2.5】 ★炒りごま【0.8】	★コッパン(中) 606/728 ●きなこあげパン(小) ★コッパン【60】 米ぬか油【8】 ★きな粉【6】 砂糖【6】 塩【0.05】 ●ポトフ ★豚ベーコン【15】 じゃがいも【20】 キャベツ【25】 にんじん【7】 しめじ【10】 たまねぎ【30】 セロリ【5】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【0.8】 塩【0.02】 こしょう【0.02】 水【100】 ●こまつなとツナのサラダ 小松菜【20】 にんじん【10】 ツナ【5】 しょうゆ【1】 コーン【10】 塩【0.01】 こしょう【0.02】 ★薄口しょうゆ【2】 砂糖【1.3】
14	15	16	17	18
体育の日 	●ごはん 658/796 ●ハンバーグ ★ハンバーグ【1個】 マッシュルーム【3】 ★ケチャップ【1.5】 砂糖【0.15】 ★デミグラスソース【2.5】 水【1】 ★こんかつソース【0.8】 ●キャベツとツナのサラダ キャベツ【30】 ★ツナ【5】 ★レモン果汁【1】 コーン【5】 オリブオイル【0.8】 砂糖【1】 ★濃口しょうゆ【1.2】 米酢【1.5】 ●コンソメスープ ★豚ベーコン【5】 たまねぎ【25】 にんじん【10】 じゃがいも【20】 しめじ【10】 こしょう【0.02】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【0.6】 水【110】	●ごはん 644/751 ●さんまのしおやき さんま【50】 塩【0.5】 ●こまつなとちくわのあえもの 小松菜【20】 キャベツ【15】 ★焼き竹輪【5】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【1.7】 ★炒りごま【0.8】 ●ぐたくさんみそしる こんにやく【10】 えのきたけ【5】 じゃがいも【25】 しめじ【5】 たまねぎ【20】 葉ねぎ【15】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.5】 水【105】	●ごはん 623/769 ●じゃがいものそぼろに じゃがいも【45】 こんにやく【20】 にんじん【15】 たまねぎ【50】 グリンピース【10】 豚ひき肉【30】 ★薄口しょうゆ【5】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【3】 本みりん【2.5】 ★だしパック【0.5】 水【35】 ●もやしゆかりあえ もやし【20】 きゅうり【15】 ゆかり【0.4】 塩【0.05】 ★なっとう 1こ	★コッパン 636/786 ●ブラウンシチュー 豚もも肉【45】 じゃがいも【35】 たまねぎ【45】 マッシュルーム【5】 しめじ【10】 にんじん【12g】 にんにく【0.35】 しょうが【0.35】 赤ワイン【1.8】 ★ビーフ汁【0.9】 ★コンソメ【0.5】 こしょう【0.02】 ★ウスターソース【0.5】 ★ケチャップ【5】 ★デミグラスソース【5】 米ぬか油【1】 水【60】 ●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー【30】 コーン【15】 砂糖【1.2】 ★濃口しょうゆ【1.5】 米酢【1.5】 ★ごま油【0.7】
21	22	23	24	25
●げんまいごはん 693/880 ●ポークカレー 豚もも肉【35】 にんじん【13】 たまねぎ【50】 じゃがいも【35】 グリンピース【3】 しめじ【7】 にんにく【0.3】 しょうが【0.3】 カレー粉【0.15】 ★カレールー【12】 ★こんかつソース【1.5】 ★ケチャップ【2】 塩【0.02】 米ぬか油【2】 水【65】 ●きゅうりのココロサラダ きゅうり【15】 コーン【15】 ★枝豆【10】 米酢【2】 こしょう【0.02】 砂糖【1.2】 ★濃口しょうゆ【1】 塩【0.03】 オリブオイル【1】	即位礼正殿の儀 	●わかめごはん 585/710 ●炊き込みわかめ 【2】 ●かやくうどん ★うどん【30】 若鶏もも皮なし【25】 葉ねぎ【5】 にんじん【10】 ★おす揚げ【5】 たまねぎ【25】 乾燥しいたけ【0.5】 ★だしパック【1.5】 塩【0.02】 ★薄口しょうゆ【4】 ★濃口しょうゆ【2】 本みりん【1.2】 水【110】 ●きゅうりのピリからあえ きゅうり【45】 砂糖【1.3】 米酢【0.9】 ★濃口しょうゆ【2】 ★ラー油【0.03】 ★ごま油【1.2】 一味唐辛子【0.02】 ★小魚アーモンド【1ふくら】	●ごはん 644/767 ●いわしのサクサクあげ ★鯛のサクサクあげ【1尾】 米ぬか油【2g】 ★ソース【1袋】 ●ほうれんそうのあえもの ほうれん草【30】 にんじん【7】 えのきたけ【7】 砂糖【1】 ★濃口しょうゆ【1.6】 ●みそしる たまねぎ【20】 しめじ【5】 ★うすあげ【5】 コーン【10】 こんにやく【10】 葉ねぎ【5】 乾燥しいたけ【0.5】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.5】 水【105】	★コッパン(小) 654/740 ●きなこあげパン(中) ★コッパン【50】 米ぬか油【8】 ★きな粉【6】 砂糖【6】 塩【0.05】 ●ぶたにくのトマトに 豚もも肉【45】 たまねぎ【50】 トマト【10】 マッシュルーム【5】 じゃがいも【30】 グリンピース【5g】 ★ケチャップ【5】 砂糖【1.5】 ★トマトピューレ【4】 ★ウスターソース【1.5】 しょうゆ【1】 ★コンソメ【1】 塩【0.03】 こしょう【0.02】 米ぬか油【0.5】 水【45】 ●ピーズサラダ ひよこまめ【10】 キャベツ【15】 ブロッコリー【15】 米酢【1.5】 オリブオイル【0.7】 ★薄口しょうゆ【2.1】 砂糖【0.8】 塩【0.1】 こしょう【0.01】
28	29	30	31	
●ごはん 645/768 ●やさしいため 豚もも肉【40】 ヒーマン【10】 赤ヒーマン【10】 たまねぎ【30】 白菜【35】 にんじん【10】 たけのこ水蒸【10】 にんにく【0.3】 しょうが【0.3】 塩【0.02】 こしょう【0.02】 ★オリーブオイル【1.5】 ★中華だし【0.8】 米ぬか油【2】 ●きゅうりとコーンのちゅうかあえ きゅうり【40】 コーン【10g】 砂糖【1】 米酢【1.3】 ★濃口しょうゆ【2g】 ★ごま油【0.3】 ★ぎょうざ 2個(中3個)	●ごはん 678/800 ●メンチカツ ★メンチカツ【1こ】 米ぬか油【7g】 ●キャベツとひじきのサラダ キャベツ【25】 乾燥ひじき【0.8】 コーン【5】 にんじん【5】 ★薄口しょうゆ【1.8】 米酢【1.5】 砂糖【1.5】 ★ごま油【0.5】 ●じゃがもちのスープ ★じゃがもち【25】 大根【20】 にんじん【5】 たまねぎ【15】 しめじ【6】 小松菜【10】 ★薄口しょうゆ【0.8】 ★コンソメ【1.8】 こしょう【0.02】 水【100】	●ごはん 617/764 ●ぶたにくとだいこんのもの 豚もも肉【50】 純米酒【1.5】 しょうが【0.8】 ★濃口しょうゆ【1.8】 大根【60】 にんじん【10】 乾燥しいたけ【1】 グリンピース【5】 砂糖【2】 純米酒【3】 ★薄口しょうゆ【3】 ★薄口しょうゆ【1.2】 本みりん【1】 ★だしパック【1.5】 水【40】 ●きゅうりのあますづけ きゅうり【30】 にんじん【7】 砂糖【1】 米酢【2】 塩【0.05】 ★むらさきもちチップス 1袋(小) ●柿(かき)【1/4こ】(中)	●げんまいごはん 711/884 ●ハヤシライス 豚もも肉【35】 たまねぎ【55】 にんじん【15】 しめじ【10】 トマト【10】 ★ハヤシルー【12】 ★コンソメ【0.7】 ★デミグラスソース【5】 ★ケチャップ【0.8】 塩【0.02】 こしょう【0.02】 にんにく【0.5】 赤ワイン【2】 米ぬか油【1】 水【65】 ●ツナサラダ きゅうり【25】 しめじ【5】 ★レモン果汁【1】 コーン【10】 米酢【2】 こしょう【0.02】 砂糖【1.2】 ★濃口しょうゆ【1】 塩【0.03】 オリブオイル【0.7】 ★ハロウィンデザート 1こ	献立表の数値・数量は小学校 中学年1人当たりの値です。 低学年 20%減(ごはん) 10%減(おかず) 高学年 20%増(ごはん) 15%増(おかず) 中学生 35%増(ごはん・おかず) になります。

暑さも落ち着き、秋らしく過ごしやすい季節になりました。

秋といえど、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、
 そして食欲の秋！
 秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。
 どれもおいしそうですが、食べ過ぎは禁物です！
 おやつは適量を守りましょう。



今月の生産者さん

宮本さん・・にんにく、青ねぎ、大根 雪谷さん・・しいたけ
 小柳さん・・じゃがいも、きゅうり、ピーマン
 セイコーファームさん・・しめじ 関本さん・・米

【献立および献立表について】
 都合により、献立または食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。
 ★の加工食材については、別紙「アレルギー原因食物一覧」にてアレルギーをご確認ください。
 食材後ろの【数値】の単位は、他に記載のない限り「g」です。牛乳は毎日つきます。

◎食材のうち「本みりん」、「米ぬか油」、「純米酒」、「片栗粉」、「米酢」、「赤ワイン」、「こしょう」はアレルギーをきんではないため加工品(★)の記載を省略しております