

# 令和5年度 10月 給食献立表(A献立)

小城市学校給食センター

日	献立名	牛乳	献立材料名						栄養価 小学校 中学校 (kcal)	アレルギー特定原材料8 品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)	
			(赤) 主に体を作るものとなる		(緑) 主に体の調子を整えるものとなる		(黄) 主にエネルギーのもととなる				その他
			1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			
2月	ごはん	○					米		592	だご (小麦)	
	いわしの梅煮		いわしうめ子								
	昆布の五目煮		こうやどうふ	こんぶ	にんじん	しいたけ	さとう こんにやく	油	みりん しょうゆ かつお 昆布		715
	だご汁		とり肉		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう	★だご さつ まいも	油	酒 みりん しょうゆ 塩 いりこ		
3火	小型ミルクパン	○					★ミルクパン		584	スパゲティ (小麦) ホワイトルウ (小麦) 生クリーム (乳) 牛乳 (乳)	
	クリームパスタ		とり肉	★牛乳 ★生 クリーム	にんじん ほうれ ん草	玉ねぎ エリンギ しめじ	★スパゲティ	油 オリーブ 油	からスープ ★ホワイト ルウ コンソメ 塩 こ しょう		808
	さつまいもと豆のサラダ		大豆		にんじん	ごぼう きゅうり	さつまいも	ごま 和風ド レッシング			
4水	ごはん	○					米		594		
	あじのカレー焼き		あじ			にんにく レモン汁			カレー粉 しょうゆ ウス ターソース みりん		
	ごぼうと荳わかめのきん びら		ぶた肉	くきわかめ	にんじん 絹さや	ごぼう	こんにやく さ とう	ごま 油	酒 しょうゆ みりん		712
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ		かぼちゃ にんじ ん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし			煮干し		
5木	ミルクパン	○					★ミルクパン		553		
	鶏肉の香草焼き		とり肉						酒 香草パウダー		
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コ ーン		ルンドレッ シ	塩 こしょう		735
	きのこのスープ		ぶた肉		にんじん	しめじ エリンギ 玉ねぎ だいこん にんにく		油	しょうゆ 塩 こしょう からスープ コンソメ		
6金	ごはん	○					米		582	鶏と根菜のつくね (小麦)	
	とりと根菜のつくね		★とりとこんさい のつくね								
	チャプチェ		豚肉		にんじん いら	玉ねぎ キャベツ たけの こ にんにく	はるさめ さと う	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょ う		694
	わかめスープ		かまぼこ	わかめ	にんじん	もやし きくらげ 玉ねぎ えのき		ごま	からスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華味		
10火	ミルクパン	○					★ミルクパン		727	デミグラスソース (小麦)	
	ハンバーグデミグラスかけ		国産ミートハンバ ーグ				さとう かたく り粉		ケチャップ ★デミグ ラスソース とんかつソ ース ワイン		
	野菜ソテー		豚肉		ごまつな	キャベツ もやし		油	塩 こしょう しょうゆ		
	パンプキンポタージュ		★ベーコン	★牛乳 ★生 クリーム	にんじん かほ ちゃ	玉ねぎ		油	★ホワイトルウ から スープ ワイン コンソメ 塩 こしょう		942
11水	ごはん	○					米		653	カレールー (小麦)	
	チキンときのこのカ レー		とり肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース エ リンギ しめじ りんご にんにく しょうが	じゃがいも	油	ワイン 塩 こしょう チャツネ ★カレー ルー (フレーク) アレル ゲンフリーカレー ケ チャップ ウスターソ ース		
	オーロラソース サラダ		ロースハム		ブロッコリー にんじん	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ (卵なし)	ケチャップ こしょう 塩		787
12木	黒糖パン	○					★黒糖パン		631	彩り野菜とキャベツのメンチカツ (小麦)	
	彩り野菜のメンチカツ		★彩り野菜とキャ ベツのメンチカツ					油			
	ポークビーンズ		ぶた肉 大豆		にんじん トマト 枝豆	玉ねぎ にんにく	じゃがいも さ とう	油	ケチャップ コンソメ ワイン 塩 とんかつソ ース		860
13金	ごはん	○					米		595	スパゲティ (小麦)	
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮								
	切干大根のサラダ			にんじん		切干しだいこん きゅう り		和風ドレ ッシング	昆布 かつお節		715
16月	ごはん	○					米		599		
	さばのみそ煮		さば みそ			しょうが	さとう		酒 みりん		
	れんこんの梅肉和え			にんじん		れんこん きゅうり だい こん ねり梅			しょうゆ みりん		724
16月	沢煮椀		ぶた肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	もやし ごぼう しいたけ		油	酒 塩 しょうゆ かつお こしょう		

## 【食物アレルギーに関すること】

- ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。
- ※ \*印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。
- ※ パンは、小麦、乳を含みます。調味料以外の小麦を含む食品には、★印が付いています。
- ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。
- ※ 令和5年9月、10月は、鶏卵とえび・かに(甲殻類)は使用しません。

# 令和5年度 10月 給食献立表(A献立)

小城市学校給食センター

日	献立名	牛乳	献立材料名						栄養価 小学校 中学校 (kcal)	アレルギー特定原材料8 品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)	
			(赤) 主に体を作るものとなる		(緑) 主に体の調子を整えるものとなる		(黄) 主にエネルギーのもととなる				その他
			1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			
17 火	小型ミルクパン	○					★ミルクパン		508	ちゃんぽん麺(小麦)	
	焼きちゃんぽん		ふた肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン しょう が	★ちゃんぽん 麺	油			がらスープ 中華味 しょう ゆ 酒 塩 こしょう
	さっぱりレモンサラダ		ツナ		ほうれん草 にん じん	もやし きゅうり レモン 汁	さとう	オリーブ油			しょうゆ 酢 こしょ う
18 水	ごはん	○					米		625	鶏のから揚げ(小麦)	
	鶏のから揚げ		★とりのからあげ					油			
	煮浸し		かまぼこ		ほうれん草	キャベツ もやし	さとう				しょうゆ かつお こんぶ
	まごわやさしいみそ汁		油あげ	わかめ	にんじん 葉ね ぎ	しめじ 玉ねぎ	じゃがいも	ごま			かつお こんぶ
19 木	ミルクパン	○					★ミルクパン		610		
	鶏肉の炸鸡カリーソース		とり肉		さやいんげん トマ ト	玉ねぎ エリンギ にんに く	さとう かたくり 粉	油			酒 塩 こしょう とんかつ ソース みりん コンソメ チリパウダー
	おからサラダ		おから ツナ			黄ピーマン きゅうり キャベツ		マヨネーズ (卵なし)			こしょう りんご酢
	オニオンスープ		とり肉		にんじん パセリ	玉ねぎ えのき	じゃがいも	油			がらスープ コンソメ しょう ゆ 塩 こしょう
20 金	ごはん	○					米		545		
	鮭の塩焼き		さけ								酒 塩
	れんこんのきんぴら				にんじん きぬさや	れんこん つきこんにゃく	さとう	ごま ごま油 油			しょうゆ 酒 かつお
	五目汁		ふた肉		葉ねぎ にんじん	玉ねぎ ごぼう しめじ	じゃがいも				しょうゆ 酒 みりん かつ お こんぶ
23 月	ごはん	○					米		520		
	いわしの生姜煮		いわしのしょうが に								
	豚肉と野菜の味噌炒め		ふた肉 みそ		赤ピーマン きぬさや	玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ にんにく しょうが		ごま油 油 ごま			みりん しょうゆ トウバンジャン
	さといも汁		あつあげ		にんじん 葉ねぎ	だいこん えのき ごぼう	さといも				酒 しょうゆ かつお こん ぶ
24 火	小型ミルクパン	○					★ミルクパン		636	スパゲティ(小麦)	
	ミートスパゲティ		きゅうり肉 ふた肉 大豆		にんじん ビーマン トマト	玉ねぎ エリンギ にんに く	さとう ★スパゲティ	オリーブ油			ワイン ケチャップ とんか つソース 塩 こしょう
	イタリアンサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ		イタリアンド レッシング			こしょう
	みかん					みかん					
25 水	ごはん	○					米		592		
	鶏の照り焼き		とり肉				さとう かたくり 粉	油			酒 みりん しょうゆ かつ お こんぶ
	野菜の塩昆布炒め			塩こんぶ		にんじん ビーマン	キャベツ もやし				
	みそけんちん汁		とうふ みそ 油あ げ		にんじん 葉ねぎ	だいこん 玉ねぎ ごぼう しめじ	さといも				かつお こんぶ
26 木	ミルクパン	○					★ミルクパン		693	*かぼちゃグラタン は、大豆のみのアレ ルギーです。(小麦・ 卵・乳は含まれませ ん)	
	かぼちゃグラタン		かぼちゃグラタン								
	ウインナーと野菜の ソテー		ウインナー		にんじん こまつな	キャベツ		油 マヨネーズ (卵なし)			塩 こしょう コンソメ
	ブラウンシチュー		ふた肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	油			アレルギー対応ケ チャップ ワイン とんかつ ソース こしょう
27 金	ごはん	○					米		628	シウマイ(小麦)	
	麻婆豆腐		ふた肉 とうふ み そ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油 油			がらスープ トウバンジャン 酒 しょうゆ
	シウマイ		★シウマイ								
	中華サラダ				にんじん	きゅうり きくらげ	はるさめ さと う	ごま油			しょうゆ 酢
30 月	ごはん	○					米		569		
	豚の生姜炒め		ふた肉			玉ねぎ キャベツ しょう が	さとう かたくり 粉	油			酒 塩 こしょう みりん しょうゆ
	ほうれん草のごまあえ		油あげ		ほうれん草 にんじ ん	はくさい	さとう ごま				しょうゆ
	春雨スープ				にんじん 葉ねぎ	もやし きくらげ たけの こ	はるさめ	ごま油			がらスープ 酒 塩 こしょ う しょうゆ
31 火	黒糖パン	○					★こくとうパン		614		
	鶏のアップルジンジャー ソース		とり肉			りんご しょうが レモン	さとう かたくり粉	油			ワイン 塩 こしょう しょう ゆ
	コーンポテト				にんじん	えだまめ コーン	じゃがいも				塩 こしょう
	コンソメスープ		ウインナー		にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき		油			がらスープ コンソメ しょう ゆ 塩 こしょう

【食物アレルギーに関すること】

- ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。
- ※ \*印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。
- ※ パンは、小麦、乳を含みます。調味料以外の小麦を含む食品には、★印が付いています。
- ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。
- ※ 令和5年9月、10月は、鶏卵とえび・かに(甲殻類)は使用しません。