

# [ 10月こんだてひょう ]

2023年 10月度

1(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
2月	くろこめごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,くろこめ			629 kcal
	とりにくのてんぷら		とりにく,あおのり	こむぎこA,でんぷん,あぶら	にんにく	しお,こしょう,	25.1 g
	にごみ	○	とりにく,あずき	ぶくがしら,こんにやく,さんおんとう,あぶら,くり	ごぼう,れんこん,にんじん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	22.3 g
	はんぺんのおすいもの		(スケソウダラ)	(でんぷん, さとう, あぶら, こむぎこA)	はくさい,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ (やまいも)	しお,しょうゆ,さけ,かつおぶし, こんぶだし	1.7 g
3月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,			597 kcal
	あつやきたまご		(たまごC)	(でんぷん,さとう,あぶら)		(しお,かつおぶしエキス)	28.1 g
	さんしきあえ	○	ロースハム	さんおんとう,ごまあぶら	ピーマン,もやし	しょうゆ,しお	19.1 g
	ぶたすき		ぶたにく,やきとうふ	こんにやく,さんおんとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,はくさい,しめじ,ねぎ	さけ,しょうゆ	2.1 g
4月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,			605 kcal
	マーボーとうふ		ぶたにく,とうふ,みそ	さんおんとう,あぶら,ごまあぶら,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ, しいたけ	さけ,とりから,しょうゆ テンメンジャン,トウバンジャン	22.4 g
	しゅうまい	○	(とうふ,いとより,とうにゅう, ひじき)	(さとう,あぶら,こむぎこA,でんぷん)	(にんじん,えだまめ,たまねぎ,コーン)	(しお,こしょう)	20.0 g
	なし		 <b>ふるさと食材伊万里の日 / 新高</b>		なし		1.4 g
5月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			611 kcal
	さばのみりんつけやき	○	さば	さんおんとう	  	ぎょしょう,しお,みりん しょうゆ	29.7 g
	ひじきのいために		ぶたにく,ひじき,だいず	こんにやく,さんおんとう,あぶら	にんじん,いんげん,しいたけ	みりん,さけ,しょうゆ	22.6 g
	ぶたじる		ぶたにく,あつあげ,みそ	ぶくがしら,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,しめじ	にぼしだし	1.7 g
6月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			647 kcal
	きのことチキンのカレー	○	とりにく,チーズD	じゃがいも,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,トマト	カレールー,チャップ, ウスターソース,ケチャップ	22.6 g
	かいそうサラダ		まぐろみずに,かいそうミックス	あおじそドレッシング	キャベツ,にんじん,コーン	しお	24.8 g
	ウインナー		ウインナー				2.9 g
10月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,			631 kcal
	とりにくのもみじやき	○	とりにく	たまごぬきマヨネーズ,パンこA	にんじん 	しお,こしょう,さけ	26.0 g
	くわわかめのきんぴら		ぶたにく,くわわかめ	こんにやく,ごま,さんおんとう,あぶら	ごぼう,にんじん	みりん,しょうゆ	25.1 g
	ほうれんそうのみそしる		あつあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,ほうれんそう	にぼしだし	1.8 g
11月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			655 kcal
	あきのかごはんのぐ	○	とりにく	さんおんとう,ごま,あぶら,くり	にんじん,ごぼう,えのきたけ,しめじ,いんげん	さけ,みりん,しょうゆ	25.7 g
	しろみさかなのあんかけ		(メルルーサ)	あぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,きぬさや,しょうが,しいたけ	しお,しょうゆ,とりから,さけ,	20.6 g
	いなかじる		あつあげ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	しょうゆ,にぼしだし	1.5 g
さつまポテト			(さつまいも,さとう,あぶら)		(みりん,みずあめ,しお)		
12月	わかめごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ		しお	663 kcal
	ほうれんそうオムレツ	○	(たまごC)	(でんぷん,あぶら)	(ほうれんそう)	(しお)	26.1 g
	カリカリアモント*サラダ			やさしいばいドレッシング,アーモンド	キャベツ,きゅうり,にんじん,パプリカ	トマトピューレ,ケチャップ, とんかつソース,やさしいブイオン,し お,こしょう,チリパウダー,ワイン, ローレル	25.2 g
	チリコンカン		とりにく,ぶたにく,だいず	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,えだまめ,トマト		2.8 g
13月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			652 kcal
	たんたんめしのぐ	○	ぶたにく,みそ	さんおんとう,ねりごま,でんぷん,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ トウバンジャン	24.4 g
	エビチリソース		(えびF)	あぶら, (こむぎこA,でんぷん,さとう)	パセリ	チリソース,ケチャップ, (しお)	23.3 g
	ワントンスープ		やきぶたACD	ワントンA,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ,チンゲンツアイ	さけ,とりから,しお, しょうゆ,こしょう	2.1 g
16月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			606 kcal
	ちくわのカレーあげ	○	ちくわ	こむぎこA,でんぷん,あぶら		カレーこ	24.4 g
	やさいのごまあえ		あぶらあげ	さんおんとう,ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ,しお	19.6 g
あつあげとだいこんのにも の		とりにく,あつあげ	さといも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,いんげん, しょうが	みりん,さけ,しょうゆ, かつおぶし	1.6 g	

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 \* 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに  
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。  
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。  
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

# [ 10月こんだてひょう ]

2023年 10月度

2(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
17 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			622 kcal
	さばゴマごろもやき		さば	ごま,あぶら	しょうが	みりん,さけ,しょうゆ,しお	28.3 g
	だいずのいそに		だいず,こんぶ	こんにやく,さんおんとう,あぶら	ごぼう,にんじん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	25.0 g
	なめこじる		とうふ,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,なめこ,こまつな	にぼしだし	1.9 g
18 水	しょくパン	○	<b>ハッピーにんじん</b> <ぎゅうにゅうD>	しょくパンAD			630 kcal
	ルンバークのケチャップソース		(ぶたにくとりにく)	さんおんとう, (でんぶん)	(たまねぎ)	ケチャップ,ウスターソース,ワイン, (塩)	25.7 g
	ツナサラダ		まぐろみずに	オリーブあぶら,さんおんとう	キャベツ,きゅうり,えだまめ	しお,こしょう,りんごす,しょうゆ	27.1 g
	さつまいものシチュー		とりにく,いんげんパースト,ぎゅうにゅうD,なまクリームD	さつまいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン	こしょう,ホワイトルー,ホワイトベース	2.5 g
19 木	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			672 kcal
	とりにくのレモンソースかけ		とりにく	でんぶん,あぶら,さんおんとう,こめこ		しお,こしょう,レモンかじゅう,しょうゆ,ワイン	27.5 g
	くれのにくじゃが		ぎゅうにく	じゃがいも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	たまねぎ	さけ,しょうゆ	26.3 g
	だいこんのみそしる		あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ		えのきたけ,たまねぎ,だいこん	にぼしだし	2.2 g
20 金	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			626 kcal
	ブルコギ		ぶたにく	あぶら,でんぶん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,パプリカ,にら,りんご	さけ,やきにくのタレ	25.3 g
	ほうれんそうナムル			ごま,さんおんとう,ごまあぶら	ほうれんそう,もやし,にんじん	す,しょうゆ,しお	22.5 g
	ちゅうかスープ		たまごC	でんぶん,ごまあぶら	たまねぎ,レタス,しめじ,コーン,クリームコーン	とりがら,しお,こしょう,しょうゆ	1.1 g
23 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			627 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さんおんとう	しょうが	さけ,みりん,しょうゆ	27.1 g
	れんこんサラダ		かにかまぼこ	ごまドレッシングC	れんこん,きゅうり,にんじん,コーン	しお	20.7 g
	さつまじる		とりにく,あつあげ,みそ	さつまいも	にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが	にぼしだし	1.7 g
24 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			641 kcal
	さけのちゃんちゃんやき(さかな)		さけ	バターD,オリーブあぶら		しお	29.6 g
	さけのちゃんちゃんやき(やさい)		みそ	あぶら,さんおんとう,でんぶん	キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん,にら,にんにく	みりん,しょうゆ	23.0 g
	さといものうまに		とりにく,こうやとうふ	さといも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,いんげん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし	2.3 g
25 水	あおなしらすごはん	○	しらすぼし <ぎゅうにゅうD>	こめ,ごま,さとう	あおな	けずりぶしふんまつ,こんぶ,しお	640 kcal
	ぎゅうにくコロッケ		(ぎゅうにく,だいず,だっしふんにゅうD,たまごC)	(じゃがいも,砂糖,こむぎこA,ばんこA,でんぶん) あぶら	(たまねぎ)	(しお)	19.2 g
	だいこんサラダ		まぐろみずに	たまごぬきマヨネーズ,ごま	にんじん,だいこん,きゅうり,キャベツ	レモンかじゅう,しお,しょうゆ	25.5 g
	イタリアンスープ		ベーコン,たまごC,チーズD	パンこA	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,コーン	やさいブイヨン,しお,こしょう,ワイン	2.6 g
26 木	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			614 kcal
	ちゅうかどんのぐ		ぶたにく,うずらたまごC,えびF,いか	でんぶん,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,こまつな,しょうが	しょうゆ,しお,こしょう,とりがら	25.8 g
	あげギョーザ		(とりにく,ひじき, だいず)	あぶら (でんぶん,さとう,こむぎこA)	(キャベツ,たまねぎ,にら)	(しょうゆ,ぎょかいエキス,しお)	21.8 g
	パンサンスー		かにかまぼこ	ごま,さんおんとう,ごまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,しお	2.0 g
27 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			617 kcal
	とりにくのてりやき		とりにく	さんおんとう	しょうが	みりん,さけ,しょうゆ	26.3 g
	おからサラダ		ロースハム,おから,チーズD	たまごぬきマヨネーズ,さんおんとう	きゅうり,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,りんごす,しお,こしょう	24.6 g
	かきたまじる		たまごC,かまぼこ	ふA,でんぶん	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,こまつな	しお,しょうゆ,かつおぶし,こんぶだし	1.8 g
30 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			609 kcal
	いわしのおかか		(いわし,かつおぶし)	(さとう, でんぶん)		(しょうゆ,みりん,しお)	26.4 g
	はくさいしらすのにびたし		しらすぼし,とうふ,あぶらあげ	あぶら,さんおんとう	はくさい,こまつな	しょうゆ	20.3 g
	ぐうどん		とりにく	うどんA	たまねぎ,にんじん,しいたけ,しめじ,ねぎ	しお,しょうゆ,にぼしだし,こんぶだし	2.3 g
31 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			613 kcal
	さつまいものてんぷら			(さつまいも,こむぎこA,でんぶん) あぶら		(しお)	18.8 g
	きりほしだいこんのふくめに		あぶらあげ,さつまいあげ	こんにやく,ごま,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら	きりほしだいこん,にんじん,いんげん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	21.0 g
	とりごぼう汁		とりにく,とうふ	あぶら	たまねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	しお,しょうゆ,かつおぶし,こんぶだし	1.2 g