



# 令和3年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳 豚肉 大豆 卵 さけ 小麦 大豆	636	25.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	みそおでん	【ふたにく】・ほんべん 【うすらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにやく・だいこん	さといも・さとう	あぶら				
	☆さけフライ	ほねにきを つけてね	さけ			パンこ・こむぎこ	あぶら				
4 月	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 牛肉 小麦 大豆 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉	644	18.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	オニオンスープ	ベーコン・あいびきにく (ぎゅうにく・ふたにく)		にんじん	たまねぎ・エリンギ		あぶら				
	☆チーズいりコロッケ		チーズ		たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ てんぷん	あぶら				
◎フロッコリーのドレッシングあえ			フロッコリー			ドレッシング					
5 火	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	674	25.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	くりのシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	くり・あぶら ホワイトルウ	鶏肉 大豆			
	オムレツのデミグラスソース	たまご				さとう・でんぷん	あぶら	卵 小麦 鶏肉 りんご 大豆			
6 水	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 小麦 ごま ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦	639	25.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	はっぼうさい	【ふたにく】・いか・えび 【とうらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい だけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら				
	☆はるまき	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら				
◎きゅうりのナムル				きゅうり		ナムルのもと					
7 木	ごはん					【こめ】			乳 いか 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦	651	32.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	たらちりなべ	たら・いかだんご 【とうら】		にんじん	しらたき・はくさい・だいこん ねぎ		あぶら				
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら				
8 金	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆 ごま 大豆 小麦 りんご 鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 りんご 豚肉	715	29.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	スタミナじる	【ふたにく】・あぶらあげ 【とうら】・ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ にんにく		ごま・あぶら				
	☆いわしのつめだれがけ	いわし			しょうが・うめ	でんぷん・さとう	あぶら				
◎ほうれんそうのささみあえ	ささみフレーク		【ほうれんそう】			ドレッシング					
*ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー					
11 月	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦 りんご 大豆	639	24.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	パスタブルスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら				
	☆しろみぎかなのケチャップソース	ほき				でんぷん・さとう	あぶら				
12 火	ごはん					【こめ】			乳 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦	632	26.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	ゆばのすましじる	ゆば・【とうら】		にんじん	はくさい・えのきだけ ほししいたけ・ねぎ						
	きぬあつあげのあまみそだれ	だいたす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら				
*なっとう	なっとう										
13 水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	722	27.3	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	しょうゆラーメン	【ふたにく】・【やきふた】		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし		あぶら	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン			
	☆あげギョーザ・3こ	ふたにく・とりにく だいたすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま			
14 木	ごはん					【こめ】			乳 鶏肉 大豆 大豆 鶏肉 小麦	616	23.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	さつまじる	とりにく・ミックスみそ		にんじん	えのきだけ・はくさい・ねぎ しょうが	さつまいも	あぶら				
	とうふバーグのおろしだれ	とうふ・とりにく			たまねぎ・だいこん	こめこパンこ・さとう じゃがいも・でんぷん	あぶら				
*シャインマスカット				シャインマスカット							
15 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳 鶏肉 小麦 大豆 りんご パナ もも 乳	664	19.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら				
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パイナップル・もも ナタデココ	さとう					

- ・\* \_\_\_\_\_ するしのシャインマスカット、りんごのからぶくろ、なっとうのからようき、ブルーベリーゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに ( ) できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・7日、12日、14日、20日、22日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

好評献立のレシピを公開しています。






# 令和3年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
18月	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 えび 鶏肉 大豆 小麦	719	27.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	はるさめスープ	【ふたにく】・えび		にんじん	ねぎ・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら				
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら				
19火	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	771	24.8	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン・とうにゅう		かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆			
	やきフランクフルト	ふたにく				さとう	あぶら	豚肉			
	◎コーンサラダ				キャベツ・とうもろこし きゅうり		ドレッシング				
	チョコクリーム					チョコクリーム		乳			
20水	ごはん					【こめ】			646	25.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	すきやき	ぎゅうにく・やきどうふ かまぼこ		にんじん	こんにゃく・はくさい えのきだけ・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦			
	キャベツいりつくね (おこのみソース)	とりにく・ふたにく かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉 もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉			
	わかめごはん		わかめ			【こめ】					
21木	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	617	21.2	
	のっぺいじる	とりにく・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま 小麦			
	☆ミンチカツ	ふたにく			キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ	あぶら	豚肉 大豆 小麦			
	きんめロウカットげんまいごはん					【こめ】					
22金	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	584	25.4	
	ソーキじる	【ふたにく】		にんじん	しめじだけ・だいこん・ねぎ しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦			
	タコライスのご	あいひきにく(ぎゅうにく・ ふたにく)		ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが		あぶら	牛肉 豚肉 りんご 大豆			
	◎タコライスのやさい				きゅうり・レタス		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			
25月	ごはん					【こめ】			613	27.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ちawanむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆			
	☆かつおフライ	かつお				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆			
26火	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	674	25.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦			
	☆かぼちゃとだいずのあげに	【だいず】		かぼちゃ		でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦			
27水	ごはん					【こめ】			646	21.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ハヤシライス	【ふたにく】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉			
	◎きりほしだいこんとひじきのサラダ (マヨネーズはうちょうみりょう)	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし 【きりほしだいこん】	さとう	ごま ごまあぶら マヨネーズはうちょうみりょう	豚肉 大豆 小麦 ごま 大豆			
28木	ごはん					【こめ】			603	21.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦			
	ピリからにくじゃが	【ふたにく】		にんじん・にら	しょうが・にんにく	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま			
29金	むぎごはん	「まごわやさしい」に ちなんだこんだて				【こめ】・おおむぎ			582	27.0	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	みそじる	【とうふ】・あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ	さといも		大豆			
	ほっけのしおやき	ほっけ					あぶら				
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉			
	*りんご				りんご			りんご			

・\* しるしのシャインマスカット、りんごのからぶくろ、なつとうのからようき、ブルーベリーゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

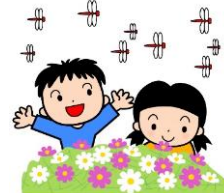
・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・こんだてめいに( )できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎しるしはセンターでドレッシングなどであててあります。・☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。

・7日、12日、14日、20日、22日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



衆議院議員総選挙の  
投票に行きましょう！  
当日投票に行けない方は  
期日前投票を利用できます！  
—宮市明るい選挙推進協議会