

学年 学年 学年	日	曜	器具 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
					小 学 校	中 学 校		小 学 校 エネルギー(kcal)	中 学 校 たんぱく質(g)	
★	18	月	🍴	🍲	○	○	すきやきふりに	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、ながねぎ、しいたけ、とうふ、しらたき、米油、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	657	772
							いわしのカリカリあげ	いわしのカリカリあげ(まいわし(魚卵を含む)、還元水あめ、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉パン粉、植物油、酵母エキス、香辛料、菜種油、パーム油)、米油		
							ごはん	りんご、塩	23.0	27.3
★	19	火	🍴	🍲	○	○	もりのシチュー	ショルダーベーコン、しめじ、たまごだけ、かぼちゃだんご、くり、たまねぎ、にんじん、パセリ、米油、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、チキンブイヨン、塩、こしょう	709	888
							スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、粒入りマスタード、塩、オリーブ油		
							みかん	みかん		
							ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	27.9	35.6
★	20	水	🍴	🍲	○	○	とうふとわかめのみそしる	とうふ、たまねぎ、なめこ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	718	817
							さんまのかばやき	さんま、でん粉、米油、三温糖、しょうゆ、みりん		
							にごり	さつまいも、にんじん、ごぼう、こんにやく、さつまあげ、高野豆腐、しいたけ、三温糖、みりん、しょうゆ、塩、でん粉、かつお節	24.9	28.7
★	21	木	🍴	🍲	○	○	キムチラーメン	ぶた肉、はくさいキムチ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、ながねぎ、ねしろうが、にんにく、たまねぎ、米油、とりから、とんこつ、しょうゆ、こしょう、みそ、塩	615	766
							さいのくにねぎしおまんじゅう	彩の国ねぎ塩まんじゅう(ながねぎ、ぶた肉、キャベツ、豚脂、にら、塩こうじ、にんにく、しょうが、砂糖、食塩、酵母エキス、こしょう、小麦粉、こんにやく粉、大豆粉末、小麦でん粉、粉末状小麦たん白)、しょうゆ		
							フルーツミックス	りんご、もも、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、砂糖、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料)	22.3	27.2
★	22	金	🍴	🍲	○	○	きりたんぼじる	きりたんぼ(うるち米、塩)、とり肉、にんじん、ごぼう、まいたけ、ながねぎ、とりから、みりん、しょうゆ、塩、酒	689	795
							ほっけのいちやぼし	ほっけ、塩、しょうゆ		
							さいのものをそぼろに	ぶた肉、さいの目、こんにやく、にんじん、さやいんげん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉	27.5	33.4
★	25	月	🍴	🍲	○	○	サンラータン	卵、とり肉、たけのこ、しいたけ、きくらげ、ながねぎ、とりから、こしょう、酒、塩、しょうゆ、酢、でん粉、①:ラー油	661	768
							ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、塩、たん白加水分解物、こしょう、ピロリン酸第2鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ		
							あつあげとキャベツのみそいため	ぶた肉、ねしろうが、キャベツ、にんじん、厚揚げ、にら、米油、テンメンジャン、みそ、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、でん粉、塩	26.5	31.6
★	26	火	🍴	🍲	○	○	こめコマカロニのスープ	とり肉、にんじん、たまねぎ、こめコマカロニ、だいこん、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩	604	778
							とりにくのオーブ焼き	とり肉、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく		
							にんじんとコーンのソテー	ベーコン、にんじん、とうもろこし、えだまめ、米油、しょうゆ、こしょう、塩		
★	27	水	🍴	🍲	○	○	せんべいじる	せんべい(小麦粉、食塩、重曹)、とり肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、はくさい、ながねぎ、米油、酒、しょうゆ、塩、にぼし	719	815
							スタミナやきにく	ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねしろうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、えのきたけ、酒、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、塩		
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、背のり、塩	25.6	29.5
★	28	木	🍴	🍲	○	○	スパゲッティミートソース	スパゲッティ、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、オリーブ油、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、粉チーズ、赤ワイン、塩	709	860
							あきさけのレモンフライ	あきさけのレモンフライ(サケ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、食塩、レモンピール、こしょう、チンピ、唐辛子)、米油		
							みかん	みかん		
							デニッシュペストリー	小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、食塩、ショートニング、折込油脂、イースト、ビタミンC、米麴	27.5	32.2
★	29	金	🍴	🍲	○	○	チキンカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、たまごだけ、ねしろうが、にんにく、米油、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ	706	800
							やきウインナー	ウインナー(豚肉、食塩、砂糖、香辛料)		
							りんご	りんご、塩		
							のむヨーグルト	砂糖・異性化液糖、脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖、全粉乳、食物繊維、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、ホエイパウダー、クリーム、香料、ピロリン酸鉄	21.5	25.2
21回							○:牛乳が付きます。 小:小学校 中:中学校 の献立です。 天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。 小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 魚の種類によっては、小骨が入っていることがあります。 小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。	650	830	

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

ハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ショルダーベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
さつま揚げ	魚肉すり身(すけそうだら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんとさだい他)、馬鈴薯でん粉、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖、なたね油
ろくわ	すり身(たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はも)
米粉マカロニ	米粉
かぼちゃだんご	かぼちゃ、じゃがいも、じゃがいもでん粉、砂糖、食塩、加工でん粉
はくさいキムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、ながねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーエニオン、香辛料、ポークエキス、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
テンメンジャン	みそ、砂糖、しょうゆ、植物油
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆、食塩、米こうじ、乾燥唐辛子、酒糟、ビタミンC
オイスターソース	水あめ、かき、醤油、塩、砂糖液糖、アルコール、加工でんぷん
ラー油	にま油、こめ油、香辛料抽出物、唐辛子
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

④給食費について

①初期 10月分の納期限は11月1日(月)です。口座振替の方は、10月29日(金)までに入金してください。

②返付

※月の途中で転出した場合は給食費が返付(又は減額)になることがあります。

※食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食のすべてを喫食されない場合は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。

また、同様の理由で、年間を通じて給食を喫食されない場合にも、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。

給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費を返付(又は減額)いたします。

※給食費は食料の購入費として使用しています。食料の発注を停止することにより給食費を返付(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご了承ください。

※アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を月末までに返付いたします。

※学校での給食費の取扱いについては校長先生が出納員となりご協力をいただいております。



◎おさしのフロント
あさか