

10月の予定献立表

石巻市石巻西学校給食センター 小学校用

日	曜日	スプーン	こんだて名 		主な材料名と3つのほたらき			栄養価 (90) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	備 考 (給食止め)	
			主食	おかず	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま			
			牛乳	アレルギー 特定原材料等25品目	血や肉や骨に なる食品	はたらく力や 熱になる食品	からだの調子を 整え病気を防ぐ 食品			
1	月		ごはん ※牛乳	ホックのしおやき ビーフンソテー ぶたじる	豚肉・大豆・卵・乳・えび・小麦・鶏肉 豚肉・大豆・ 豚肉・大豆・	牛乳、ハム、えび、 ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、サラダあぶら、 ビーフン、さとう、 じゃがいも、	たまねぎ、にんじん、だいこん、 キャベツ、ほししいたけ、 ハンサムグリーン、ごぼう、 こんにゃく、なごねぎ、ほくさい、	669 34.1 16.6 3.5	漬中 蛇田中 青葉中
2	火		ごはん ※牛乳	さつまいもコロッケ/ソース いかにやさしいのにもの はるさめごもくスープ	乳・大豆・小麦・卵・(Pソース)りんご 豚肉・大豆・小麦・鶏肉 豚肉・乳・大豆・卵・小麦・鶏肉・牛肉・ゼラチン	牛乳、ぶたにく、だいず、 ハム、うすらのたまご、 たまご、	ごはん、さつまいも、 だいずあぶら、ごまあぶら、 さとう、はるさめ、ごま、 マーガリン、パンこ、こむぎこ	ほししいたけ、しめじ、 にんにく、なごねぎ、たけのこ、 にんじん、きくらげ、ほくさい、	702 25.2 19.9 3.0	漬中 蛇田中 青葉中1・2年
3	水	◎	△ミルク パン ※牛乳	かぼちゃのグラタン スパゲティポリタン キウイフルーツ	乳・小麦・卵・大豆・ 豚肉・乳・大豆・卵・小麦 キウイフルーツ △パン：小麦・乳・大豆	牛乳、ハム、チーズ、 マカロニ、 こむぎこ、さとう、 バター、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、にんにく、 トマト、キウイフルーツ、 かぼちゃ、	708 26.0 21.9 3.1	向陽小6年 漬中 蛇田中 青葉中1・2年・特支	
4	木		ごはん ※牛乳	ささみのごうみソース いかとやさしいのにもの えのきととうふのみそじる	大豆・小麦 いか・大豆・小麦 大豆・小麦	牛乳、とりにく、いか、 かつおぶし、こんぶ、みそ、 とうふ、にぼし、	ごはん、かたくりこ、さとう、 だいずあぶら、さといも、 とうふ、にぼし、	しょうが、なごねぎ、だいこん、 にんじん、しんげん、 こんにゃく、えのきだけ、 ほくさい、こまつな、	649 33.9 13.9 3.0	向陽小6年 漬中特支 青葉中特支
5	金		ごはん ※牛乳	さんまのかばやき きりほしだいこんのいりに たまごいりやさしいスープ	大豆・小麦 鶏肉・大豆・小麦 卵・小麦・鶏肉・豚肉・大豆・鮭・ゼラチン	牛乳、さんま、とりにく、 かつおぶし、たまご、	ごはん、かたくりこ、ごま、 だいずあぶら、さとう、 サラダあぶら	きりほしだいこん、にんじん、 こんにゃく、たまごだけ、 ほくさい、きくらげ、 なごねぎ、こまつな、	657 22.4 21.5 2.7	蛇田中特支 青葉中特支
9	火		ごはん ※牛乳	あげきょうざ(2ケ) きんぴらごぼう みそスープ	豚肉・鶏肉・卵・大豆・小麦・ゼラチン・乳・えび 大豆・小麦 大豆・豚肉・小麦・鶏肉	牛乳、みそ、ぶたにく、 とりにく、たまご、	ごはん、だいずあぶら、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま こむぎこ、	ごぼう、にんじん、にら こんにゃく、ピーマン、キャベツ、 にんにく、もやし、なごねぎ、 ほくさい、とうもろこし、たまねぎ、	659 21.5 21.4 2.5	青葉中
10	水	◎	△よこわり まるパン ※牛乳	ハンバーグデミグラスソース キャベツとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	牛肉・豚肉・大豆・小麦・乳・卵・ゼラチン・りんご・鶏肉 乳・豚肉・大豆・ゼラチン・卵 豚肉・乳・大豆・乳	牛乳、なまクリーム、ぎょうじ、 ベーコン、チーズ、ぶたにく、 スキムミルク、たまご、	丸パン、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、 パンこ、かたくりこ、	たまねぎ、エリンギ、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、かぼちゃ、 パセリ、	673 28.5 25.6 3.5	中里小
11	木		ごはん ※牛乳	さばのみそに はるさめいりやさしいのに きのこスープ	さば・大豆 豚肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・鶏肉 乳・卵・大豆・豚肉・小麦・鶏肉	牛乳、さば、ぶたにく、 ベーコン、とうふ、	ごはん、サラダあぶら、はるさめ、 さとう、ごまあぶら、 かたくりこ、	しょうが、にんじん、しめじ なごねぎ、チンゲンサイ、 たまねぎ、ほししいたけ、 たまごだけ、たけのこ、	666 27.9 21.4 2.7	蛇田小
12	金		ごはん ※牛乳	さけのレモンに ひじきとごぼうのいりに こまいりもやしじる	鮭・大豆・小麦 豚肉・大豆・ 豚肉・大豆・小麦・鶏肉	牛乳、さけ、ひじき、 ぶたにく、かつおぶし、こんぶ、 みそ、	ごはん、かたくりこ、ごま だいずあぶら、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、	レモン、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、とうもろこし、 むきまめ、たまねぎ、もやし、	667 28.2 17.9 3.0	スコーンの秋
15	月		ごはん ※牛乳	アジのしおこうじつけ だいこんのそぼろに おくすかけ	豚肉・小麦・大豆 大豆・小麦・さば	牛乳、アジ、ぶたにく、 あぶらあげ、かつおぶし、 こんぶ、さばぶし、	ごはん、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ、まめふ、 こうじ、	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、むきまめ、たけのこ、 ほししいたけ、こんにゃく、 みつば、	642 31.4 15.1 1.8	蛇田小
16	火		ごはん ※牛乳	ぶたにくのアップルソースかけ チンゲンサイともやしのいためもの たまねぎのみそじる	豚肉・りんご・大豆・小麦 豚肉・乳・大豆・卵・小麦・鶏肉 大豆	牛乳、ぶたにく、ハム、 にぼし、あぶらあげ、みそ、	ごはん、ごまあぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、	たまねぎ、にんにく、しょうが りんご、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、なごねぎ、	612 25.1 16.9 2.7	
17	水	◎	△とうじょう しょうパン ※牛乳	オムレットマトソース きのこペンネのソテー やさしいスープ ブルーベリージャム	卵・大豆 乳・小麦・卵・大豆・豚肉・ 豚肉・大豆・牛肉・小麦 △パン：小麦・大豆	牛乳、たまご、チーズ、 なまクリーム、ベーコン、 ぶたにく、	とうじょうパン、さとう、 オリーブオイル、バター、 ペンネ、じゃがいも、 こめこ、だいずあぶら、	トマト、たまねぎ、しめじ、 パセリ、にんじん、セロリ、 キャベツ、ブルーベリー、	609 22.5 22.5 3.7	石巻小 大街道小
18	木		ごはん ※牛乳	チキンみそカツ もやしのソテー のっぺいじる	小麦・大豆・鶏肉・豚肉 豚肉・鶏肉・大豆・小麦 大豆・小麦・さば	牛乳、とりにく、みそ、 ウインナー、あぶらあげ、 とうふ、かつおぶし、 こんぶ、さばぶし、	ごはん、だいずあぶら、 かたくりこ、さとう、 サラダあぶら、さといも、 こんぶ、さばぶし、	むきまめ、もやし、キャベツ、 こんにゃく、にんじん、 ほししいたけ、なごねぎ、	664 27.4 21.0 1.9	蛇田小
19	金	◎	ごはん ※牛乳	けんえびのからあげ ポークカレー くだもの(パンかん)	えび・小麦・大豆 豚肉・牛肉・大豆・小麦・りんご・乳・ピーナッツ・鶏肉・バナナ	牛乳、えび、ぶたにく、 スキムミルク、チーズ、	ごはん、だいずあぶら、 じゃがいも、カレーウ、 サラダあぶら、かたくりこ、	パイ、にんじん、 グリーンピース、りんご、 トマト、にんにく、 しょうが、たまねぎ、	756 26.5 21.7 3.2	
22	月		ごはん ※牛乳	じゃがいもととりにくのアーモンドあえ こんぶのそぼろに ひきなじる	鶏肉・大豆・小麦 豚肉・大豆・小麦 大豆	牛乳、とりにく、ぶたにく、 こんぶ、にぼし、みそ、 あぶらあげ、とうふ、	ごはん、かたくりこ、 じゃがいも、アーモンド、 さとう、サラダあぶら、 だいずあぶら、	しょうが、ピーマン、 にんじん、むきまめ、なごねぎ、 だいこん、こまつな、	696 28.1 20.5 2.6	石巻小 釜小 向陽小 大街道小 漬中
23	火		ごはん ※牛乳	いわしのうめに ぶたにくとだいこんのみそにこみ えびととうふのスープ アーモンドフィッシュ	小麦・大豆 豚肉・大豆・小麦 えび・大豆・小麦・鶏肉・豚肉・鮭・ゼラチン 小麦・大豆	牛乳、いわし、ぶたにく、 みそ、えび、とうふ、	ごはん、サラダあぶら、 さとう、アーモンド、 ごま、	うめ、にんじん、ごぼう、 だいこん、こんにゃく、しょうが、 グリーンピース、キャベツ、 なごねぎ、たまごだけ、	667 33.6 18.4 2.9	蛇田小4年
24	水		△ソフト ドックパン ※牛乳	チキンチーズやき やきそば ☆ブルーベリーゼリー	乳・小麦・大豆・鶏肉 豚肉・大豆・小麦・鶏肉・りんご 大豆 △パン：小麦・乳・大豆	牛乳、とりにく、ぶたにく、 チーズ、	ソフトドックパン、サラダあぶら、 やきそばのめん、さとう、 みずあめ、パンこ、	にんじん、たまねぎ、もやし、 ピーマン、キャベツ、 しょうが、ブルーベリー パセリ、	674 37.8 23.9 3.3	大街道小1・2年 中里小
25	木		ごはん ※牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ やさしいちゅうがいため みそけんちんじる	卵・りんご・小麦・大豆 豚肉・大豆・小麦・鶏肉 大豆	牛乳、たまご、とりにく、 ぶたにく、みそ、とうふ、 あぶらあげ、にぼし、 かつおぶし、こんぶ、	ごはん、サラダあぶら、 かたくりこ、ごまあぶら、 じゃがいも、さとう、	にんじん、しめじ、もやし、 こまつな、ごぼう、 なごねぎ、こんにゃく、 だいこん、	634 27.4 18.5 3.0	向陽小
26	金		ごはん ※牛乳	ささかまぼこのいそべあげ チャーシューとうふ にくだんごスープ	卵・小麦・大豆・鮭 豚肉・大豆・小麦・鶏肉 鶏肉・小麦・豚肉・大豆・乳・牛肉・ゼラチン	牛乳、ささかまぼこ、 たまご、あおりの、 ぶたにく、あつあげ、 とりにく、	ごはん、こむぎこ、 サラダあぶら、さとう、 だいずあぶら、パンこ、 みずあめ、かたくりこ、	ただけのこ、にんじん、 いんげん、たまねぎ、 ほししいたけ、きくらげ、 ほくさい、こまつな、	652 27.8 16.8 2.9	大街道小1・2年 蛇田中
29	月		ごはん ※牛乳	まぐろのかりんあげ キャベツのごまいため キムチスープ	大豆・小麦 大豆・小麦 豚肉・大豆・小麦・鶏肉・りんご	牛乳、まぐろ、あぶらあげ、 ぶたにく、とうふ、みそ、	ごはん、かたくりこ、 ちゅうざらとう、アーモンド、 サラダあぶら、さとう、 ごま、だいずあぶら、	むきまめ、にんじん、キャベツ、 もやし、こんにゃく、にら、 だいこん、ほくさい、	680 32.0 19.1 3.1	蛇田小 向陽小 中里小 青葉中
30	火	◎	ごはん ※牛乳	ドライカレー わかめスープ くだもの(みかん)	豚肉・卵・乳・大豆・ゼラチン 小麦・鶏肉・豚肉・大豆・乳・牛肉・ゼラチン	牛乳、ぶたにく、ベーコン、 とうふ、わかめ、	ごはん、バター、 ごま、さとう、	にんじん、ピーマン、 レーズン、にんにく、トマト、 しょうが、みかん、 なごねぎ、たまねぎ、	648 23.1 16.9 2.6	
31	水		△こめ パン ※牛乳	いかにてんぷら やさしいソテー ごもくうどん ☆ハロウィンデザート	いか・小麦・大豆 豚肉・乳・大豆・卵・ゼラチン 小麦・さば・卵・大豆・ △パン：小麦・乳・大豆・豚肉、☆デザート乳	牛乳、いか、ハム、 かつおぶし、さばぶし、 こんぶ、うすらのたまご、 なまクリーム、	パン、だいずあぶら、 うどん、さとう、 サラダあぶら、かたくりこ、 こむぎこ、	たまねぎ、もやし、キャベツ、 ピーマン、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 なごねぎ、こまつな、かぼちゃ、	733 27.7 27.2 3.8	

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※牛乳のアレルゲンは乳です。(紙面の都合上、毎日の飲用牛乳についてはアレルゲンを一括表示させていただきます。)
 ☆印がつけられたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管して下さい。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL84-3611 FAX84-3612♪



10月の予定献立表

石巻市石巻西学校給食センター 中学校用

日	曜日	スプーン	献立名			主な材料名と3つの働き			栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	備考 (給食止め)
			主食 牛乳	おかず	アレルギー 特定原材料等25品目	赤のなにかま	黄のなにかま	緑のなにかま		
						血や肉や骨に なる食品	働く力や 熱になる食品	体の調子を 整え病気を防ぐ 食品		
1	月		ごはん	ホッケの塩焼き		牛乳、ハム、えび、 豚肉、豆腐、みそ	ごはん、サラダ油、 ピーマン、砂糖、 じゃがいも、	玉ねぎ、にんじん、大根、 キャベツ、干ししいたけ、 ハンサムグリーン、ごぼう、 こんにゃく、長ねぎ、白菜、	841 41.8 19.3 4.7	濃中 蛇田中 青葉中
			※牛乳	ビーフンソテー	豚肉・大豆・卵・乳・えび・小麦・鶏肉 豚肉・大豆					
			ごはん	さつまいもコロッケ/ソース	乳・大豆・小麦・卵・(Pソース)りんご 豚肉・大豆・小麦・鶏肉	牛乳、豚肉、大豆、 ハム、うすらの卵、卵、	ごはん、さつまいも、 大豆油、ごま油、砂糖、 春雨、マーガリン、パン粉、 小麦粉、ごま、	干ししいたけ、しめじ、 にんにく、長ねぎ、たけのこ、 にんじん、きくらげ、白菜、	847 29.9 21.9 3.7	
※牛乳	春雨五目スープ	豚肉・乳・大豆・卵・小麦・鶏肉・牛肉・ゼラチン								
3	水	◎	ごはん	かぼちゃのグラタン	乳・小麦・卵・大豆	牛乳、ハム、チーズ、	ミルクパン、バター、 マカロニ、小麦粉、砂糖、 バター、	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 ピーマン、にんにく、 トマト、キウイフルーツ、 かぼちゃ、	882 31.9 26.5 3.9	向陽小6年 濃中 蛇田中 青葉中1・2年・特支
			※牛乳	スパゲティナポリタン	豚肉・乳・大豆・卵・小麦					
			ごはん	ささみの香味ソース	大豆・小麦	牛乳、鶏肉、いか、 かつお節、昆布、豆腐、 煮干し、みそ、	ごはん、片栗粉、大豆油、 砂糖、里芋、	しょうが、長ねぎ、大根、 にんじん、いんげん、 こんにゃく、えのきだけ、 白菜、小松菜、	797 38.9 15.5 3.8	
※牛乳	イカと野菜の煮物	いか・大豆・小麦								
※牛乳	えのきと豆腐のみそ汁	大豆・小麦								
5	金		ごはん	さんまのかば焼き	大豆・小麦	牛乳、さんま、鶏肉、 かつお節、卵、	ごはん、片栗粉、大豆油、 砂糖、ごま、サラダ油、	切干大根、にんじん、 こんにゃく、たもぎだけ、 白菜、きくらげ、長ねぎ、 小松菜、	832 27.7 25.7 3.3	蛇田中特支 青葉中特支
			※牛乳	切干大根の炒り煮	鶏肉・大豆・小麦					
			ごはん	卵入り野菜スープ	卵・小麦・鶏肉・豚肉・大豆・鮭・ゼラチン					
9	火		ごはん	揚げきょうざ(2個)	豚肉・鶏肉・卵・大豆・小麦・ゼラチン・乳・えび	牛乳、みそ、豚肉、鶏肉、 卵、	ごはん、大豆油、サラダ油、 砂糖、ごま油、ごま、 小麦粉、水あめ、	ごぼう、にんじん、キャベツ、 こんにゃく、ピーマン、玉ねぎ、 にんにく、もやし、にら、 長ねぎ、白菜、とうもろこし、	795 25.0 23.1 3.0	青葉中
			※牛乳	きんぴらごぼう	大豆・小麦					
			※牛乳	味噌スープ	大豆・豚肉・小麦・鶏肉					
10	水	◎	ごはん	ハンバーグデミグラスソース	牛肉・豚肉・大豆・小麦・乳・卵・ゼラチン・りんご・鶏肉	牛乳、生クリーム、牛肉、 ベーコン、チーズ、豚肉、 スキムミルク、卵、	丸パン、サラダ油、砂糖、 じゃがいも、パン粉、	玉ねぎ、エリンギ、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、かぼちゃ、 パセリ、	805 34.0 30.2 4.1	中里小
			※牛乳	キャベツとコーンのソテー	乳・豚肉・大豆・ゼラチン・卵					
			※牛乳	かぼちゃのポタージュ	豚肉・乳・大豆・乳					
11	木		ごはん	さばのみそ煮	さば・大豆	牛乳、さば、豚肉、みそ、 ベーコン、豆腐、	ごはん、サラダ油、春雨、 砂糖、ごま油、	しょうが、にんじん、 長ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ、 干ししいたけ、しめじ、 たもぎだけ、だけのこ、	857 34.8 26.2 3.6	蛇田小
			※牛乳	春雨入り野菜炒め	豚肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・鶏肉					
			※牛乳	きのこスープ	乳・卵・大豆・豚肉・小麦・鶏肉					
12	金		ごはん	鮭のレモン煮	鮭・大豆・小麦	牛乳、鮭、ひじき、 豚肉、かつお節、昆布、 みそ、	ごはん、片栗粉、大豆油、 砂糖、サラダ油、ごま、 じゃがいも、	レモン、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、とうもろこし、 むぎ豆、玉ねぎ、もやし、	841 34.4 21.0 3.7	スポーツの秋
			※牛乳	ひじきとごぼうの炒り煮	豚肉・大豆・小麦					
			※牛乳	ごまいりもやし汁	豚肉・大豆・小麦・鶏肉					
15	月		ごはん	アジの塩麹漬け		牛乳、アジ、豚肉、	ごはん、サラダ油、砂糖、 じゃがいも、片栗粉、豆粒、 糖、	しょうが、ごぼう、にんじん、 大根、むぎ豆、だけのこ、 干ししいたけ、こんにゃく、 三つ葉、	789 35.5 16.6 2.1	蛇田小
			※牛乳	大根のそぼろ煮	豚肉・小麦・大豆					
			※牛乳	おくすかけ	大豆・小麦・さば					
16	火		ごはん	豚肉のアップルソースかけ	豚肉・りんご・大豆・小麦	牛乳、豚肉、ハム、	ごはん、ごま油、砂糖、 ごま、じゃがいも、	玉ねぎ、にんにく、しょうが、 りんご、にんじん、もやし、 チンゲン菜、長ねぎ、 いちご	850 34.6 20.1 3.6	
			※牛乳	チンゲン菜ともやしの炒め物	豚肉・乳・大豆・卵・小麦・鶏肉					
			※牛乳	玉ねぎのみそ汁	大豆					
17	水		ごはん	☆ヨーグルト(中のみ)	ゼラチン・乳					石巻小 大街道小
			※牛乳	オムレツマトソース	卵・大豆					
			※牛乳	きのこペンネのソテー	乳・小麦・卵・大豆・豚肉					
18	木		ごはん	野菜スープ	豚肉・大豆・牛肉・小麦	牛乳、卵、チーズ、 生クリーム、ベーコン、 豚肉、	豆乳パン、砂糖、 オリーブオイル、バター、 パンネ、じゃがいも、 米粉、大豆油、	トマト、玉ねぎ、しめじ、 パセリ、にんじん、セロリ、 キャベツ、ブルーベリー、	769 27.6 27.1 4.5	蛇田小
			※牛乳	ブルーベリージャム	△パン：小麦・大豆					
			ごはん	チキン味噌カツ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	牛乳、鶏肉、みそ、 ウインナー、豆腐、油揚げ、 かつお節、昆布、さば節、	ごはん、大豆油、サラダ油、 里芋、片栗粉、砂糖、	むぎ豆、もやし、キャベツ、 こんにゃく、にんじん、 干ししいたけ、長ねぎ、	808 31.7 22.8 2.4	
※牛乳	もやしのソテー	豚肉・鶏肉・大豆・小麦								
※牛乳	のっぺい汁	大豆・小麦・さば								
19	金	◎	ごはん	剣えびの唐揚げ	えび・小麦・大豆	牛乳、えび、豚肉、 スキムミルク、チーズ、	ごはん、大豆油、サラダ油、 じゃがいも、カレールウ、 片栗粉、	パイン、にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、りんご、 トマト、にんにく、 しょうが、	940 32.2 26.0 3.8	
			※牛乳	ポークカレー	豚肉・牛肉・大豆・小麦・りんご・乳・ピーナッツ・鶏肉・バナナ					
			※牛乳	果物(パイン缶)						
22	月		ごはん	じゃがいもと鶏肉のアーモンド和え	鶏肉・大豆・小麦	牛乳、鶏肉、豚肉、	ごはん、片栗粉、大豆油、 じゃがいも、アーモンド、 みそ、豆腐、	しょうが、ピーマン、大根、 にんじん、むぎ豆、長ねぎ、 小松菜、	871 34.2 23.7 3.2	石巻小 大街道小 向陽小 濃中
			※牛乳	昆布のそぼろ煮	豚肉・大豆・小麦					
			※牛乳	ひきな汁	大豆					
23	火		ごはん	いわしの梅煮	小麦・大豆	牛乳、いわし、豚肉、	ごはん、サラダ油、砂糖、 アーモンド、ごま、	梅、にんじん、ごぼう、 大根、こんにゃく、しょうが、 グリーンピース、キャベツ、 長ねぎ、たもぎだけ、	829 40.7 20.9 3.7	蛇田小4年
			※牛乳	豚肉と大根のみそ煮込み	豚肉・大豆・小麦					
			※牛乳	えびと豆腐のスープ	えび・大豆・小麦・鶏肉・豚肉・鮭・ゼラチン					
24	水		ごはん	アーモンドフィッシュ	小麦・大豆	牛乳、鶏肉、豚肉、	ソフトドックパン、焼きそば糖、 サラダ油、砂糖、パン粉、	にんじん、玉ねぎ、もやし、 ピーマン、キャベツ、 しょうが、 ブルーベリー、	822 42.5 27.7 4.2	大街道小1・2年 中里小
			※牛乳	チキンチーズ焼き	乳・小麦・大豆・鶏肉					
			※牛乳	焼きそば	豚肉・大豆・小麦・鶏肉・りんご					
25	木		ごはん	☆ブルーベリーゼリー	大豆					
			※牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ	卵・りんご・小麦・大豆					
			※牛乳	野菜の中華炒め	豚肉・大豆・小麦・鶏肉					
26	金		ごはん	味噌汁	大豆	牛乳、卵、鶏肉、	ごはん、サラダ油、砂糖、 片栗粉、ごま油、 煮干し、みそ、卵、 かつお節、昆布、	にんじん、しめじ、もやし、 小松菜、ごぼう、大根、 長ねぎ、こんにゃく、	778 31.8 20.4 3.7	向陽小
			※牛乳	味噌けんちん汁	大豆					
			ごはん	笹かまぼこの磯辺揚げ	卵・小麦・大豆・鮭	牛乳、笹かまぼこ、卵、 青のり、豚肉、厚揚げ、 鶏肉、	ごはん、小麦粉、大豆油、 サラダ油、砂糖、パン粉、 水あめ、片栗粉、	だけのこ、にんじん、 いんげん、玉ねぎ、白菜、 干ししいたけ、きくらげ、 小松菜、	819 34.0 19.6 3.7	
※牛乳	チャーシュー豆腐	豚肉・大豆・鶏肉								
※牛乳	肉団子スープ	鶏肉・小麦・豚肉・大豆・乳・牛肉・ゼラチン								
29	月		ごはん	まくろのかりん揚げ	大豆・小麦	牛乳、まくろ、油揚げ、 豚肉、豆腐、みそ、	ごはん、片栗粉、大豆油、 中ざら糖、アーモンド、 サラダ油、砂糖、ごま、	むぎ豆、にんじん、キャベツ、 もやし、こんにゃく、大根、 白菜、にら	852 38.9 22.2 3.9	蛇田小 向陽小 中里小 青葉中
			※牛乳	キャベツのごま炒め	大豆・小麦					
			※牛乳	キムチスープ	豚肉・大豆・小麦・鶏肉・りんご					
30	火	◎	ごはん	ドライカレー	豚肉・卵・乳・大豆・ゼラチン	牛乳、豚肉、ベーコン、 豆腐、わかめ、	ごはん、バター、砂糖、 ごま、	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 レーズン、にんにく、トマト、 しょうが、みかん、 長ねぎ、	799 27.3 19.6 3.3	向陽小
			※牛乳	わかめスープ	小麦・鶏肉・豚肉・大豆・乳・牛肉・ゼラチン					
			※牛乳	果物(みかん)						
31	水		ごはん	いかの天ぷら	いか・小麦・大豆	牛乳、いか、ハム、	パン、大豆油、サラダ油、 うどん、砂糖、片栗粉、 水あめ、小麦粉、	玉ねぎ、もやし、キャベツ、 ピーマン、にんじん、	900 33.7 31.1	向陽小
			※牛乳	野菜ソテー	豚肉・乳・大豆・卵・ゼラチン					
			※牛乳	五目うどん	小麦・さば・卵・大豆					
※牛乳	☆ハロウィンデザート	△パン：小麦・乳・大豆・豚肉、☆デザート乳				4.9				

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※牛乳のアレルギーは乳です。(紙面の都合上、毎日の飲用牛乳についてはアレルギーを一括表示させていただきます。)

☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管して下さい。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL84-3611 FAX84-3612♪

