[　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	ふくがしら,こんにゃく,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□ 火	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	こんにゃく,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 水	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,とりがら,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		ふるさと食材伊万里の日／新高		なし		1.4 g
5□ 木	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	こんにゃく,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	ふくがしら,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□ 金	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,チャツネ, 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□ 火	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
	くきわかめのきんぴら		ぶたにく,くきわかめ	こんにゃく,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 水	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,とりがら,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□ 木	わかめごはん		わかめ　<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
	ｶﾘｶﾘｱｰﾓﾝﾄﾞｻﾗﾀ			やさいっぱいドレッシング,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、やさいブイヨン,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□ 金	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
	ワンタンスープ		やきぶたACD	ワンタンＡ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ,チンゲンツァイ	さけ,とりがら,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,こんにゃく,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

おくんち料理・郷土料理

ハッピーにんじん

目の愛護デー

【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。