

10月分 詳細献立表

| 日 曜 | (小学校中学年) エネルギー(kcal) | 献 立 名 | 卵 | 乳 | え び | か に | 小 麦 | 使用材料名 |
|-----|-------------------------|-----------|---------------------|---|--------|--------|--------|--|
| | 塩分(g) | | | | | | | |
| 1 月 | 606 | ごはん 牛乳 | 鶏肉の甘酢炒め | | | | | ○ 鶏肉 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) にんじん 生姜 油 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酢 三温糖 酒 食塩 |
| | | | たくあんあえ | | | | | ○ 小松菜 キャベツ にんじん たくあん(塩押しだいこん ぶどう糖果糖液糖 砂糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 たん白加水分解物 梅酢) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 |
| | | | なめこ汁 | | | | | 厚揚げ(豆腐【大豆】 豆腐用凝固剤 粉状大豆たん白【大豆】 なたね油 加工でん粉 トレハロース 食物繊維 食塩 ぶどう糖) なめこ たまねぎ 大根 ねぎ 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】 |
| 2 火 | 662 | ごはん 牛乳 | じゃころっけ ※除去食できません | | | | | ○ ☆じゃころっけ(馬鈴薯 たまねぎ ちりめんじゃこ しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 砂糖 かつお昆布だし 生パン粉【小麦 大豆】 小麦粉【小麦】 米粉) 油 |
| | | | キャベツと わかめの酢の物 | | | | | ○ わかめ キャベツ きゅうり にんじん 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 |
| | | | マーボー豆腐 | | | | | ○ 牛肉 豚肉 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) 酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みそ【大豆】 ごま油【ごま】 でん粉 トウバンジャン(唐辛子 空豆 食塩 酒精 ビタミンC) |
| 3 水 | 718 | ごはん 牛乳 | きのこソース ハンバーグ | | | | | ○ ☆ハンバーグ(鶏肉【鶏肉】 豚肉【豚肉】 たまねぎ 牛肉【牛肉】 粉末状植物性たん白【大豆】 豚脂【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 トマトケチャップ りんごピューレー【りんご】 砂糖 しょうゆ【大豆】 食塩 香辛料【大豆】 加工デンプン トレハロース グァーガム) きのこ水煮(しいたけ えのき茸 やなぎまつたけ エリンギ クエン酸) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 三温糖 でんぷん |
| | | | らっきょうサラダ | | | | | ○ キャベツ ブロッコリー とうもろこし らっきょう甘酢漬(らっきょう らっきょう酢(砂糖 穀物酢 食塩 還元水あめ 昆布エキス 酵母エキス) 赤唐辛子【コンタミ:大豆】) イタリアンドレッシング(食用植物油脂 砂糖 醸造酢 食塩 発酵調味料 玉ねぎ 香味食用油 酵母エキスパウダー 香辛料 トマト 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム) 食塩 |
| | | | 秋の実りシチュー | | | | | ○ 鶏肉 たまねぎ さつまいも 水煮大豆(大豆【大豆】 食塩) にんじん さやいんげん コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セロリ ローレル)) シチューベース(デキストリン コーンフラワー 粉末動物油脂【豚肉】 ポテトパウダー 砂糖 食用精製加工油脂 ポークエキスパウダー【豚肉】 米粉 乳酸発酵酵母エキスパウダー コンソメパウダー 食塩 オニオンパウダー 酵母エキスパウダー 魚醤パウダー(ほっけ すけそうだら) 香辛料 香料) 無調整豆乳(脱皮大豆【大豆】) 食塩 こしょう |

10月分 詳細献立表

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----------|---------------|----------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 4 木 | 629 | 牛乳 | チキンフランク | △ | △ | | | | △ | ☆チキンフランク(鶏肉【鶏肉】 植物油(コーン) でん粉 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(ペパー オニオン ガーリック メース コリアンダー セージ)【コンタミ:小麦 卵 乳 牛肉 豚肉 りんご もも オレンジ 大豆 ごま ゼラチン】 | | |
| | | | コンタミの除去はできません | | | | | | | | | |
| | | | 代替食：五目ご飯 | △ | △ | △ | △ | △ | | | ☆救給カレー(とうもろこし じゃがいも 人参 玉ねぎ ぶなしめじ うるち米 植物油 粉あめ トマトピューレ 玉ねぎエキス カレーパウダー 食塩 酵母エキス 香辛料【コンタミ:えび かに 小麦 卵 乳 いか 牛肉 さけ 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ りんご ゼラチン ごま】) | |
| | | | 非常食カレー | コンタミの除去は | | | | | | | 【代替食】 ☆五目ご飯(うるち米 油あげ【大豆】 食塩 しいたけ 植物油【大豆】 ごぼう にんじん しょうゆ【小麦 大豆】 酵母エキス 経節エキス 砂糖 こんにやく 調味料(アミノ酸等) 着色料(カラメル) 酸化防止剤(ビタミンE)【原材料の一部に小麦、大豆を含む】 【コンタミ:えび かに 卵 乳 ごま 鶏肉 豚肉】 | |
| 2.8 | | | | | | | | | みかんシロップ漬け(みかん 砂糖 クエン酸 酸化防止剤(ビタミンC) 糖転移ビタミンP) 黄桃ダイスシロップ漬け(黄桃【もも】 砂糖 クエン酸 酸化防止剤(ビタミンC)) りんごダイスシロップ漬け(りんご【りんご】 砂糖混合異性化液糖 酸化防止剤(ビタミンC) 酸味料) ナタデココ(ナタデココ 砂糖 難消化性デキストリン マスカット果汁 酸味料 香料) | | | |
| | | | | | | | | | | 豚肉 たまねぎ 大根 にんじん ねぎ だし昆布 みそ【大豆】 | | |
| 5 金 | 662 | ごはん 牛乳 | はまちの南蛮漬け | | | | | | ○ | はまち角切り(はまち でん粉) 油 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酢 三温糖 | | |
| | | | 昆布あえ | | | | | | | ○ | 塩吹き昆布(昆布 しょうゆ【小麦 大豆】 たん白加水分解物【大豆】 砂糖 昆布エキス 食塩 調味料(アミノ酸等)) キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 | |
| | | | のっぺい汁 | | | | | | | | ○ | 鶏肉 木綿豆腐【大豆】 りいも ほうれん草 にんじん ねぎ うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 だし昆布 酒 |
| 9 火 | 652 | 牛乳 | 玄米入りごはん | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ごはん もち玄米【コンタミ:えび かに 小麦 卵 乳 ごま 大豆 鶏肉】 | | |
| | | | コンタミの除去はできません | | | | | | | | | |
| | | | さばのごま焼き | | | | | | | | ○ | ☆さばごま衣焼き(さば【さば】 ごま【ごま】 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 馬鈴薯でん粉 食塩 【コンタミ:さけ】) |
| | | | かおり和え | | | | | | | | ○ | もやし 小松菜 にんじん ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 食塩 醸造酢 砂糖 寒天 オニオンパウダー 香辛料 PH調整剤) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま油【ごま】 |
| 2.2 | | | | | | | | | 豚肉 切干大根 れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) たまねぎ 油揚げ【大豆】 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】 | | | |

10月分 詳細献立表

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----------|--------------------|--|--|--|-----|---|---|--|
| 1 0 水 | 687 | ごはん 牛乳 | メンチカツ ※除去食できません | | | | | | ○ | ☆メンチカツ(豚肉【豚肉】 たまねぎ パン粉【小麦 大豆】 豚脂【豚肉】 海藻ミネラル 小麦粉【小麦】 砂糖 植物油 食塩 香辛料【小麦 大豆 豚肉】 鉄含有パン酵母 酵母エキス 植物油 粉末状植物性たん白【大豆】 大豆食物繊維【大豆】 大豆粉【大豆】 加工デンプン 乳化剤 増粘多糖類) 油 |
| | | | ひじきと大豆の炒り煮 | | | | | | ○ | 鶏肉 ひじき ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん 大豆水煮(大豆【大豆】 食塩) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 |
| | | | ほうれん草のすまし汁 | | | | | | ○ | 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) ほうれん草 にんじん ねぎ えのき茸 かつお節 だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 |
| | 1.8 | ブルーベリーゼリー | | | | | | | ☆ブルーベリーのゼリー(果糖ぶどう糖液糖 ブルーベリー果汁 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 加工でん粉 野菜色素 香料 カラメル色素 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム) | |
| 1 1 木 | 625 | ごはん 牛乳 | 豚キムチ炒め | | | | | | ○ | 豚肉 酒 キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス) キャベツ たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) にんじん 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) ごま油【ごま】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 |
| | | | もやしのナムル | | | | | | ○ | もやし にんじん 小松菜 ナムルドレッシング(醸造酢 糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖) 食用植物油【ごま】 たん白加水分解物【大豆 鶏肉 豚肉】 しょうゆ【小麦 大豆】 食塩 香味食用油 調味料(アミノ酸等) 酒精 にんにく ごま【ごま】 こんぶエキスパウダー こしょう 増粘剤(キサンタンガム)) 食塩 |
| | 2.3 | トックスープ | | | | | | ○ | わかめ 鶏肉 トック(米粉 食塩 クエン酸) たまねぎ 干しいたけ ねぎ 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう | |
| 1 2 金 | 691 | ごはん 牛乳 | あじフライ ※除去食できません | | | | | | ○ | ☆あじフライ(あじ 生パン粉【小麦 大豆】 バッター粉(小麦粉【小麦】 馬鈴薯澱粉 小麦たん白【小麦】) 食塩 こしょう) 油 |
| | | | 海藻サラダ | | | | △ △ | ○ | 海藻サラダ(茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか【コンタミ: わかめは、えび かにの生息域で採取しています】) キャベツ にんじん とうもろこし 酢 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 こしょう 油 | |
| | 2.1 | きのこカレー | | | | | | ○ | 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん きのこと水煮(しいたけ えのき茸 やなぎまつたけ エリンギ クエン酸) さやいんげん カレーフレーク(馬鈴薯でん粉 キャッサバ 食用油脂(パームなたね) 砂糖 食塩 カレー粉 オニオンパウダー 酵母エキス さつまいもパウダー 香辛料 トマトパウダー リン酸架橋デンプン カラメル ショ糖 脂肪酸エステル クエン酸 香料) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 カレー粉(ターメリック コリアンダー クミン フェヌグリーク ナツメグ 陳皮 ブラックペパー ジンジャー デイル クローブ アニスード シナモン カルダモン ガーリック 唐辛子 タイム セロリシード スター アニス アジワワン ローリエ セージ ローズマリー タラゴン) | |

10月分 詳細献立表

| | | | | | | | | | | | |
|----------|------|-----------|--------------------|--|--|--|---|---|--|--|---|
| 1 5 月 | 625 | 牛乳 | 舞茸ごはん | | | | | | ○ | 精白米 強化米 舞茸ごはんの素(舞茸 しょうゆ【小麦 大豆】 にんじん 油揚げ【大豆】 こんにゃく 食用植物油(菜種) 醸造調味料 食塩 砂糖 混合節エキス【さば】 昆布エキス 酵母エキス) | |
| | | | さんまの味噌煮 | | | | | | | | ☆さんまの味噌煮(さんま みそ【大豆】 みりん 砂糖) |
| | | | のりあえ | | | | △ | △ | | ○ | 小松菜 キャベツ にんじん のり(乾のり【コンタミ:えび、かにの生息する海域で採取しています】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">コンタミの除去はできません</div> |
| 3. 4 | | 吹き寄せ煮 | | | | | | ○ | 鶏肉 がんもどき(豆腐【大豆】 粉状大豆たん白【大豆】 植物油(なたね) にんじん とうもろこしでん粉) 大根 ごぼう にんじん こんにゃく れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 | | |
| 1 6 火 | 601 | ごはん 牛乳 | 五目卵焼き ※除去食できません | | | | | ○ | ○ | ☆磯華玉子巻き(鶏卵【卵】 かつおだし【小麦】 砂糖 にんじん 還元水あめ みりん でん粉(とうもろこし 馬鈴薯) 食塩 生姜酢漬 青のり しょうゆ【小麦 大豆】 酵母エキス 酸味料 植物油(菜種【大豆】 ごま【ごま】)) | |
| | | | 金平ごぼう | | | | | | ○ | ○ | 豚肉 ごぼう れんこん水煮(れんこん 酢酸 ビタミンC) にんじん さやいんげん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 ごま油【ごま】 ごま |
| | 2. 0 | | 里いもの味噌汁 | | | | | | | 里いも 油揚げ【大豆】 たまねぎ ねぎ ほうれん草 煮干し(いわし) だし昆布 みそ【大豆】 | |
| 1 7 水 | 636 | ごはん 牛乳 | 焼きはた | | | | | | | ☆はたはた一夜干し(ハタハタ 食塩 酸化防止剤) | |
| | | | 赤しそあえ | | | | | | ○ | ○ | 小松菜 キャベツ にんじん 赤しそ(赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス リンゴ酸) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 |
| | 2. 1 | | 肉じゃが | | | | | ○ | ○ | 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 厚揚げ厚揚げ(豆腐【大豆】 豆腐用凝固剤 粉状大豆たん白【大豆】 なたね油 加工でん粉 トレハロース 食物繊維 食塩 ぶどう糖) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩 | |

10月分 詳細献立表

| | | | | | | | | | |
|-------|---------------|---------------|-------------------|---|---|---|--|---|---|
| 1 8 木 | 606 | ごはん 牛乳 | チキンカツ | △ | △ | | | | ☆ポテトとお米のささみカツ(鶏肉【鶏肉】 ばれいしょ 米パン粉 食塩 香辛料 でん粉 植物繊維 酵母エキス 砂糖 なたね油 パーム油 粉末状大豆たん白【大豆】 ペパー 加工でん粉【コンタミ:小麦 卵 乳 豚肉 ごま】 油) |
| | | | コンタミの除去はできません | | | | | | |
| | | | ピクルス風 | | | | | | キャベツ にんじん きゅうり 三温糖 食塩 酢 |
| | 2. 1 | | 魚介のブーザラ | | △ | | | △ | 鮭 いか たこ(たこ 食塩【コンタミ:小麦 乳 いか 大豆 さば 鶏肉 豚肉 ごま】 たまねぎ なす にんじん さやいんげん にんにく トマト水煮(トマト トマトジュース 食塩 クエン酸) 酒 コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セロリ ローレル)) 三温糖 食塩 こしょう 油 |
| | | コンタミの除去はできません | | | | | | | |
| 1 9 金 | 614 | 牛乳 | いただき ※除去食できません | | | ○ | | ○ | ☆いただき(米 油揚げ【大豆】 人参 椎茸 牛蒡 砂糖 しょうゆ【大豆 小麦】 塩 鰹だし(鰹節粉末 煮干鰹エキス 昆布エキス 乳糖【乳】 食用油脂 酵母エキス 調味料(アミノ酸等)) |
| | | | 磯香あえ | | | | | ○ | ○ |
| | 大根の味噌汁 | | | | | | | 鶏肉 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) 大根 にんじん ねぎ だし昆布 みそ【大豆】 | |
| | 3. 7 | りんごタルト | | | | | | | ☆お米deりんごのタルト(りんご【りんご】 水溶性食物繊維 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 紅麴色素 酸化防止剤(ビタミンC) 豆乳【大豆】 米粉 植物油 水あめ 調整豆乳粉末【大豆】 加工デンプン 膨張剤 豆腐用凝固剤 乳化剤 ショートニング コーンフラワー でん粉 食用油脂 増粘剤(キサンタンガム) ピロリン酸第二鉄) |
| 2 2 月 | 616 | ごはん 牛乳 | 銀鮭の塩焼き | | | | | | ☆境港サーモン塩切身(銀鮭【さけ】 食塩) |
| | | | 千草あえ | | △ | △ | | ○ | チキンハム(鶏肉【鶏肉】 澱粉(えんどう豆 タピオカ 馬鈴薯 米) 発酵調味料 食塩 砂糖 香辛料(コリアンダー グリーンペッパー オニオン メース ペパー)【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】) ほうれん草 キャベツ にんじん 食塩 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま油【ごま】 |
| | コンタミの除去はできません | | | | | | | | |
| | 2. 7 | | さつまいもの味噌汁 | | | | | | さつまいも しめじ ねぎ にんじん 油揚げ【大豆】 だし昆布 煮干し(いわし) みそ【大豆】 |

10月分 詳細献立表

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----------|----------------------|---|---|---|---|--|--|--|---|---|---|--|
| 2 3 火 | 613 | ごはん 牛乳 | 豚肉の生姜炒め | | | | | | | | ○ | 豚肉 たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) にんじん キャベツ さやいんげん 生姜 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 みりん 三温糖 食塩 油 | | |
| | | | おかかあえ | | | | | | | | | | ○ | 小松菜 もやし にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 かつお節 |
| | | | けんちん汁 | | | | | | | | | | ○ | 鶏肉 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) こんにゃく 大根 ねぎ だし昆布 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】 |
| 2 4 水 | 644 | ごはん 牛乳 | 揚げシューマイ ※除去食できません | △ | △ | △ | △ | | | | ○ | ☆ポークシューマイ(豚肉【豚肉】 たまねぎ パン粉【小麦】 でん粉 生姜 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス【豚肉】 香辛料 小麦粉【小麦】 還元水あめ【コンタミ:えび かに 卵 乳】) 油 コンタミの除去はできません | | |
| | | | 茎わかめの中華あえ | | | | | | | | | | ○ | 茎わかめ まぐろ水煮(きはだまぐろ 食塩 野菜エキス(キャベツ 人参 玉葱)) もやし きゅうり にんじん こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酢 食塩 ごま油【ごま】 |
| | | | いももちスープ | | | | | | | | | | ○ | にんじん いももち(じゃがいも 加工でん粉 馬鈴薯でん粉 食塩 グルコマンナン) ほうれん草 ねぎ とうもろこし 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう |
| 2 5 木 | 615 | 牛乳 | 栗ごはん | | | | | | | | | 精白米 強化米 栗 食塩 | | |
| | | | さんまの生姜煮 | | | | | | | | | | ○ | ☆さんまの生姜煮(さんま 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 みりん 生姜 米でん粉 かつお節エキス 昆布) |
| | | | 小松菜のごまあえ | | | | | | | | | | ○ | 小松菜 にんじん キャベツ こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ごま |
| | | | じゃがいもの味噌汁 | | | | | | | | | | | 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ【大豆】 だし昆布 みそ【大豆】 |

10月分 詳細献立表

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|-----------|---------------|---|---|--|--|--|---|---|---|--|---|---|---|
| 2 6 金 | 604 | ごはん 牛乳 | タンドリーチキン | | | | | | | | ○ | ☆タンドリーチキン(鶏肉【鶏肉】 しょうゆ【小麦 大豆】 果糖ぶどう糖液糖 水あめ りんご【りんご】 醸造酢 みりん 香辛料(カレー粉 ターメリック パプリカ クミン 胡椒 クローブ オールスパイス) トマト トマトペースト 米でん粉 レモン果汁 たまねぎ チキンエキス【鶏肉】 にんにく 食塩 生姜 植物油脂) | | | |
| | | | りっちゃんサラダ | △ | △ | | | | | | | △ | △ | ポークハム(豚肉【豚肉】) でん粉 食塩 砂糖 海藻ミネラル 香辛料(ペパー ナツメグ ローレル オニオンパウダー) 酵母エキス【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 りんご もも オレンジ まつたけ ゼラチン】 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 昆布(昆布【コンタミ:小麦 いか さば】) かつお節 油 酢 三温糖 食塩 こしょう | |
| | | | 浜の恵みスープ | | | | | | | | | | | | さつまいも ねぎ にんじん たまねぎ しめじ 無調整豆乳(脱皮大豆【大豆】) コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セリ ローレル) 食塩 こしょう |
| 2 9 月 | 649 | ごはん 牛乳 | さばのおろし煮 | | | | | | | | ○ | ☆さばのみぞれ煮(さば【さば】 大根 でん粉 調味料(しょうゆ【小麦 大豆】) 発酵調味料 砂糖 醸造酢 魚エキス(いわし かつお さば【さば】) こんぶだし) | | | |
| | | | チンゲンサイのごまマヨあえ | | | | | | | | | | ○ | チンゲンサイ とうもろこし にんじん 大根 ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(食用植物油脂(菜種) 醸造酢 砂糖 粉末水あめ 食塩 加工デンプン 増粘多糖類 アミノ酸 香辛料抽出物) 食塩 こしょう | |
| | | | もずくの味噌汁 | | | | | | △ | △ | | | △ | もずく(もずく 酢酸Na(無水酢酸Na 粉末酢酸)【コンタミ:もずくはえび、かになどの魚介類の生息域で採取したものを使用】) 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) にんじん ねぎ だし昆布 煮干し(いわし) みそ【大豆】 | |
| 2 2 | ラフランスゼリー | | | | | | | | | | | ☆ラフランスゼリー(ラフランス果汁 水あめ 砂糖 水溶性食物繊維ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 酸化防止剤(ビタミンC) クエン酸鉄ナトリウム) | | | |
| 3 0 火 | 624 | ごはん 牛乳 | つくね | | | | | | | | △ | △ | | △ | ☆つくね(鶏肉【鶏肉】 玉ねぎ でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーンスターチ) 砂糖 食塩 香辛料(ペパー) 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ【大豆】 水あめ 酵母エキス 増粘剤(加工でん粉)【コンタミ:小麦 卵 乳 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】) |
| | | | 納豆あえ | | | | | | | | | | | ○ | 納豆(大豆【大豆】 納豆菌) キャベツ ほうれん草 にんじん みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 |
| | | | じゃぶ汁 | | | | | | | | | | | ○ | 豚肉 厚揚げ(豆腐【大豆】) 豆腐用凝固剤 粉状大豆たん白【大豆】 なたね油 加工でん粉 トレハロース 食物繊維 食塩 ぶどう糖) ごぼう 大根 にんじん ねぎ こんにゃく だし昆布 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 食塩 |

10月分 詳細献立表

| | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----------|----------|--|--|--|--|--|---|
| 3 1 水 | 606 | ごはん 牛乳 | いわしのトマト煮 | | | | | | ☆いわしのトマト煮(いわし トマトケチャップ 砂糖 みりん たまねぎ トマトペースト レモン果汁 米粉 食塩 ブラックペッパー【コンタミ:さけ さば ごま】) |
| | | | チキンサラダ | | | | | | ささみフレーク(鶏肉【鶏肉】 食塩 醸造酢 砂糖 寒天 オニオンパウダー 香辛料 pH調整剤) キャベツ にんじん わかめ 酢 三温糖 食塩 こしょう 油 |
| | 2.1 | | 春雨スープ | | | | | | ○ 豚肉 もやし たまねぎ にんじん 春雨(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) 小松菜 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう |