

|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       |                   |                                                                                                                                                |      |      |
|---|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|   | 17 | 金 |    |    | ○  | ○     | コーンいりたまごスープ       | とり肉、卵、たまねぎ、えどな、とうもろこし、はるさめ、とりガラ、しょうゆ、こしょう、でん粉、塩                                                                                                | 697  | 802  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | あつあげのチリソースいため     | ぶた肉、厚揚げ、たまねぎ、ながねぎ、ねしょうが、米油、トマトケチャップ、三温糖、でん粉、トウバンジャン、こしょう、酒、塩、ごま油                                                                               |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | だいがくいも            | さつまいも、米油、しょうゆ、三温糖、穀物酢、みりん、黒いりごま                                                                                                                | 21.1 | 25.6 |
| ★ | 20 | 月 |    |    | ○  | ○     | とんじる              | ぶた肉、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ながねぎ、かつお節、米油、みそ、しょうゆ、みりん                                                                                         | 713  | 787  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | 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                                                                                                                        |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | いかとくきわかめのいためもの    | いか、茎わかめ、こんにやく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩                                                                                                           | 28.2 | 30.5 |
|   | 21 | 火 |    |    | ○  | ○     | くりいりもりのシチュー       | ショルダーベーコン、ほんしめじ、たまぎたけ、じゃがいもだんご(かぼちゃ)、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                                                       | 708  | 901  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | とりにくのオリーブやき       | とり肉、オレガノ、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく                                                                                                                     |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | 小学校：えだまめとコーンのソテー  | ボンレスハム、キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩、こしょう                                                                                                    |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | 中学校：えだまめとコーンのサラダ  | ボンレスハム、キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう                                                                                                 |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | くろパン              | 小麦粉、加工黒糖、ビート糖、乳不使用マーガリン、イースト、タピオカでん粉、塩、小麦たんぱく、ビタミンC                                                                                            | 28.8 | 36.5 |
| ★ | 22 | 水 |    |    | ○  | ○     | すきやきふうに           | ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、ながねぎ、しいたけ、焼き豆腐、しらたき、米油、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩                                                                                  | 636  | 749  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | いわしのカリカリあげ        | いわしのカリカリフライ(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、食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、てんさい糖、こめ油、生イースト、植物油脂、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油                          |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | りんご               | りんご、塩                                                                                                                                          | 22.0 | 26.0 |
|   | 23 | 木 |    |    | ○  | ○     | じゃじゃめん            | ぶた肉、にんじん、ながねぎ、もやし、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、ねしょうが、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、三温糖、チキンブイヨン、トウバンジャン、塩、でん粉                                                      | 679  | 873  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | ささかまぼこのいそべあげ      | 笹かまぼこ(魚肉すり身(すけそうだら)、でん粉、砂糖、みりん、酒)、小麦粉、青のり、塩、米油                                                                                                 |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | 小学校：やさいのごまいため     | もやし、こんにやく、えどな、にんじん、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、いりごま、塩                                                                                           |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | 中学校：やさいのごまあえ      |                                                                                                                                                |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | じごなうどん            | 小麦粉、塩、小麦たんぱく                                                                                                                                   | 30.8 | 37.3 |
|   | 24 | 金 |    |    | ○  | ○     | はつとじる             | すいとん、とり肉、だいこん、にんじん、しいたけ、ながねぎ、さば節、みりん、しょうゆ、塩                                                                                                    | 703  | 842  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | さばのみそに            | さば、しょうゆ、三温糖、みそ、みりん、ねしょうが、酒                                                                                                                     |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | ひじきのいりに           | 油揚げ、大豆、生ちくわ、芽ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩                                                                                                       | 26.7 | 32.6 |
| ★ | 27 | 月 |   |   | ○  | ○     | きりたんぼじる           | きりたんぼ、とり肉、まいたけ、にんじん、ごぼう、ながねぎ、とりガラ、みりん、しょうゆ、塩、酒                                                                                                 | 660  | 766  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | とりにくのみそだれがけ       | とり肉、塩、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉                                                                                                                    |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | さといものそばろに         | ぶた肉、さといも、こんにやく、にんじん、ねしょうが、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉                                                                                           | 25.7 | 31.3 |
|   | 28 | 火 |  |  | ○  | ○     | ペイザンヌスープ          | フランクフルト、たまねぎ、にんじん、だいこん、じゃがいも、にんにく、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩                                                                                    | 616  | 736  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | しるみざかなのラタウイユソースがけ | ホキ、米油、オリーブ油、にんにく、ズッキーニ、たまねぎ、黄パプリカ、トマト、トマトケチャップ、三温糖、チキンブイヨン、でん粉、塩                                                                               |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | 小学校：ベーコンとキャベツのソテー | ベーコン、キャベツ、にんじん、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩、こしょう                                                                                                           |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | 中学校：ハムとキャベツのサラダ   | ロースハム、キャベツ、にんじん、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう                                                                                                       |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | クロワッサン            | 小麦粉、乳等を主要原料とする食品、砂糖、食塩、マーガリン、折込油脂、ビタミンC、イースト、米麹                                                                                                |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | いちごジャム            | いちご、砂糖、水あめ、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)                                                                                                                | 26.7 | 31.7 |
|   | 29 | 水 |  |  | ○  | ○     | とりごぼうじる           | とり肉、豆腐、ごぼう、にんじん、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節                                                                                                               | 706  | 832  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | さけのみそマヨネーズやき      | 秋鮭、こしょう、マヨネーズ(卵不使用)、みそ、しょうゆ、酒                                                                                                                  |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | せんだいふいりにくじゃが      | 仙台麩(小麦粉、グルテン、植物油)、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、こんにやく、米油、かつお節、三温糖、みりん、しょうゆ、塩                                                                             | 28.0 | 34.9 |
|   | 30 | 木 |  |  | ○  | ○     | あおもりふうにぼしラーメン     | やきぶた、ぶた肉、なると、にんじん、もやし、ながねぎ、わかめ、メンマ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、キャベツ、煮干し、塩、しょうゆ、こしょう、米油                                                                     | 666  | 866  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | あげぎょうざ            | ぎょうざ(キャベツ、ぶた肉、ラード、たまねぎ、粒状大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、塩、砂糖、しょうが、たんぱく自己消化物、酵母エキス、こしょう)、米油                                                        |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | フルーツあんんに          | りんご、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、クエン酸、クエン酸三ナトリウム、ビタミンC、杏仁豆腐(乳又は乳製品を主原料とする食品、水あめ、加糖練乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖加糖液糖、杏仁パウダー、加工でん粉、増粘多糖類、貝カルシウム、乳化剤、ホエイソルト、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、香料) |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | ちゅうかめん            | 小麦粉、塩、かんすい                                                                                                                                     | 31.0 | 38.3 |
| ★ | 31 | 金 |  |  | のむ | ヨーグルト | きのこいりチキンカレー       | 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、マッシュルーム、ほんしめじ、たまぎたけ、ねしょうが、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                                                | 717  | 809  |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | やきウインナー           | レバーウインナー(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料)                                                                                                                    |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | みかん               | みかん                                                                                                                                            |      |      |
|   |    |   |                                                                                     |                                                                                     |    |       | のむヨーグルト           | 脱脂粉乳、砂糖・異性化液糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、全粉乳、食物繊維、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、香料、ピロリン酸鉄                                                                              | 22.2 | 26.0 |

|     |                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 22回 | ○：牛乳が付きます。<br>小学校：小学校 中学校：中学校 の献立です。<br>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。<br>小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。<br>丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。<br>魚の種類によっては小骨が入っていることがあります。<br>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。 | 基準栄養価 | 650   | 830   |
|     |                                                                                                                                                                                                                               |       | 21～32 | 26～41 |

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。

|                |                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ベーコン           | 豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料                                                                  |
| ショルダーベーコン      | 豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料                                                                  |
| ロースハム          | 豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物                                                              |
| ボンレスハム         | 豚もも肉、たん白加水分解物、水あめ、塩、還元水あめ、海藻ミネラル                                                |
| レバーフランクフルト     | 豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料                                                               |
| フランクフルト        | 豚肉、食塩、砂糖、香辛料                                                                    |
| やきぶた           | 豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが                                                      |
| 生ちくわ           | 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)                                         |
| さつま揚げ          | すり身(たら、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、なたね油、ぶどう糖、砂糖、食塩、みりん                                         |
| なると            | 魚肉(スケソウタラ、イトヨリ)、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味液、トマト色素                                           |
| ちらしかまぼこ        | 魚肉(スケソウタラ)、加工でん粉、うらごしかぼちゃ、でん粉、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂                                   |
| じゃがいもだんご(かぼちゃ) | かぼちゃ、じゃがいも、でん粉、砂糖、塩、加工でん粉                                                       |
| すいとん           | 小麦粉、塩、加工でん粉                                                                     |
| きりたんぼ          | うるち米                                                                            |
| 米粉マカロニ         | 米粉                                                                              |
| トウバンジャン        | 塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、ビタミンC                                              |
| オイスターソース       | かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール                                              |
| マヨネーズ(卵不使用)    | 食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物                         |
| 粒入りマスタード       | 醸造酢、からし、植物油脂、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、ボークエキスパウダー、香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物          |
| 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、パンプキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢 |

＜給食費について＞

①納期 10月分の納期限は10月31日(金)です。口座振替の方は、10月30日(木)までに入金してください。  
なお、10月から学校給食費が改定となります。詳しくは右のQRコードでご確認ください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(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、給食費を還付(又は減額)いたします。

給食費改定について

