



# 学校給食の献立と材料表

使用量(g)は中学年(3・4年生)の分量です。

※食料調達等の都合により、献立が変更になることがあります。  
食物アレルギー対応に影響がある場合は、別途対象者にお知らせします。

日曜	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)
献立名	カレーソーサンド(スライスパン) 牛乳 さつまいものシチュー	ごはん 牛乳 八宝菜 切り干し大根のサラダ みかん	たこめし 牛乳 たまねぎコロッケ 磯あえ さつま汁	ごはん 牛乳 親子煮 ゆばの煮びたし きのこの甘酢あえ	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ ひじきの煮物 のっぺい汁	ごはん 牛乳 味噌豆腐 わかめのあえ物 ビーフンスープ レモンゼリー	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ツナと野菜のごまあえ 味つけのり	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ 焼きさつまいも がきたま汁	パン 牛乳 牛乳の香草パン粉焼き キャベツとハムのサラダ ミネストローネ	手巻きごはん(麦ごはん) 牛乳 かぼちゃのいとこ煮 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 小松菜のおひたし 味つけのり りんご	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 キャベツの炒め物 貝柱のスープ
材料名及び使用量(g)	チキンウインナー 20 赤 キャベツ 17 緑 たまねぎ 7 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 カレー粉 0.15 黄 ウスターソース 0.2 黄 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 さつまいも 45 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 3 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.5 黄 小麦粉 3.5 黄 小チーズ 1 黄 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 赤 牛乳 40 赤 水 45 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しよが 0.4 緑 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 黄 キャベツ 50 緑 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 たけのこ 10 緑 ピーマン 5 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 切り干し大根 5 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 白ごま 2 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 3 黄 ごま油 0.6 黄 温州みかん 1個 緑	米 65 黄 水 85 黄 たこ 18 赤 干したこ 2.5 赤 ごぼう 2 赤 酢 0.2 赤 淡口しょうゆ 4 黄 酒 2 黄 みりん 0.5 黄 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 黄 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 赤 濃口しょうゆ 2.5 赤 酢 0.5 赤 とり肉 10 赤 ごぼう 30 赤 うすあげ 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 黄 青ねぎ 3 赤 わかめ 0.7 赤 酢 3 黄 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 こやうどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 30 緑 みつば 4.6 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 45 黄 ゆば 5 赤 チンゲンサイ 25 緑 にんじん 3 緑 うすあげ 2 赤 濃口しょうゆ 0.9 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 みりん 1 赤 けずりぶし 0.3 赤 水 8 赤 ツナ 10 赤 えのきたけ 11 赤 しめじ 4 赤 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.7 赤 酢 3 黄 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さわら 20 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 白みそ 2 赤 みりん 1 赤 水 2 赤 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5.5 黄 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 赤 酢 0.2 赤 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さといも 3 赤 塩 0.4 黄 淡口しょうゆ 3.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 115 黄 でんぷん 0.8 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とらふ 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 土しよが 0.3 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 赤 とりがら 2 赤 濃口しょうゆ 1 赤 上白糖 0.5 黄 酒 0.3 黄 ごま油 0.02 黄 はるまき 1.8 黄 にんじん 5 黄 えのきたけ 5 黄 きゅうり 7 黄 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 赤 淡口しょうゆ 1.7 赤 酢 1.3 赤 焼豚 8 赤 ピーマン 6 赤 にんじん 10 赤 たけのこ 5 赤 チンゲンサイ 15 赤 しいたけ 0.4 赤 塩 0.4 赤 こしょう 0.01 赤 淡口しょうゆ 2.7 赤 とりがら 15 赤 青ねぎ 0.1 赤 土しよが 0.1 赤 水 130 赤 レモンゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 黄 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 黄 ツナ 10 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 にんじん 2 赤 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 赤 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ます 40 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 黄 でんぷん 5 黄 油 3 黄 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 たまねぎ 20 緑 とりにく 0.1 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 4.5 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 たまご 13 赤 ごぼう 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.2 赤 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 105 赤 でんぷん 0.5 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 パザルペースト 4 緑 パン粉 2 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 10 赤 きゅうり 5 赤 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 0.8 黄 酢 1.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 マカロニ 5 赤 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 30 黄 グリーンピース 5 黄 トマトケチャップ 8 黄 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 水 100 黄	ツナ 40 赤 土しよが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 赤 酒 1 赤 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃ 25 緑 あずき 4 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 みりん 0.2 黄 けずりぶし 0.3 赤 水 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 黄 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 130 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さば焼肉 1本 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 黄 みりん 5 黄 カレー粉 0.5 黄 ハム 15 赤 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 25 黄 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 赤 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 黄 塩 0.35 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 酒 0.5 黄 とりがら 15 黄 青ねぎ 0.2 緑 土しよが 0.2 緑 水 140 緑	

日曜	10月19日(木)食育の日	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)
献立名	ごはん ほうとう 牛乳 照り焼きチキン ピーマンのあまから炒め	きなこパン 牛乳 野菜と白花生のトマト煮 コーンサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひじき豆 きのこ汁	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 きゅうりとわかめの酢の物 みかん	ピピンバ(ごはん) 牛乳 トック	わかめごはん 焼きビーフン 牛乳 はるまき いんげんのおかかあえ	ぶどうパン 牛乳 チーズミートグラタン ブロッコリー スープ	ごはん 牛乳 じゃがいもとそばろ煮 ちりめんとアモトの炒り煮 きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 しろなの煮びたし 豆乳汁
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 85 黄 ほうとううどん 50 黄 豚肉 20 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 18 緑 にんじん 4 緑 だいこん 10 緑 はくさい 13 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 8 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 煮干し 2 赤 水 120 赤 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぷん 0.14 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 赤 しめじ 9 黄 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 15 赤 ベーコン 5 赤 白花生 20 赤 サラダ油 0.5 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 30 緑 トマト 10 緑 トマトケチャップ 8 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.02 黄 ペーリーフ 0.02 黄 水 80 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 1 赤 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 黄 サラダ油 0.5 黄 土しよが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.3 黄 水 30 黄 白玉粉 10 黄 水 9 黄 とりにく 15 赤 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 青ねぎ 3 黄 塩 0.35 黄 淡口しょうゆ 4.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 125 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 ひらてん 10 赤 さととも 40 黄 たまねぎ 15 黄 れんこん 12 緑 酢 0.4 黄 たけのこ 10 緑 ごぼう 9 黄 三度豆 10 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 うすあげ 0.5 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.3 黄 水 30 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 えのきたけ 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 青ねぎ 3.5 黄 みりん 0.5 黄 温州みかん 1個 緑	牛肉 50 赤 青ねぎ 2 赤 土しよが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1 赤 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.8 黄 にんじん 8 黄 ほうれんそう 15 黄 もやし 20 黄 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 1.3 黄 ごま油 0.8 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 たまご 9 赤 トック 20 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 赤 こしょう 0.03 黄 えのきたけ 0.1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 130 黄	米 65 黄 水 85 黄 わかめごはんの素 1.5 赤 ビーフン 12 赤 豚肉 20 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 35 赤 キャベツ 40 赤 たけのこ 8 赤 ピーマン 4 赤 しいたけ 0.3 赤 サラダ油 0.4 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 みりん 0.8 黄 ごま油 0.3 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 たまご 9 赤 油 3 黄 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 赤 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 赤 濃口しょうゆ 2 赤	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 赤 トマトケチャップ 9 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 ナチュラルチーズ 10 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄 とりにく 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 パセリ 0.4 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 とりがら 15 赤 パセリ 0.1 赤 セロリ 0.1 赤 水 135 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 30 赤 サラダ油 0.5 黄 土しよが 0.4 黄 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 50 黄 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 酒 1 赤 水 25 赤 でんぷん 0.7 黄 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 赤 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 ごま油 0.5 黄 にんじん 25 緑 酢 0.5 黄 糸こんにゃく 8 黄 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.5 黄 一味とらがらし 少々 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さんま 1切 赤 でんぷん 4 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 2.5 黄 水 1.5 黄 豚肉 5 赤 しろな 15 赤 にんじん 4 赤 こんにゃく 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 みりん 1 赤 けずりぶし 0.3 赤 水 10 赤 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 25 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 15 赤 青ねぎ 3 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤

### 10月19日(木) 食育の日

ごはん・ほうとう・牛乳  
照り焼きチキン・ピーマンのあまから炒め

ほうとうは、小麦粉で作った平たい「ほうとうめん」を、かぼちゃなど野菜と一緒にみそ仕立ての汁で煮こんだ山梨県の郷土料理です。

### 10月4日(水) 「たこめし」

たこめしは、兵庫県で採れたお米と、兵庫県産の真だこを使って給食室で炊いた、地域の特色を活かした変わりごはんです。  
兵庫県は明石だこが有名です。明石近海はカニやエビなどのエサが豊富で、早い海流にもまれて育つため、味が良く、身がしまって弾力のある歯触りが特徴です。

### ☆食物アレルギーはありませんか? ☆

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。  
気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの 黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの 緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

一食あたり平均栄養素量											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
626	26.1	20.2	2.2	320	93	2.4	227	0.36	0.51	30	5.6

### いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいう... ★よその子はできるけど、うちの子はできない...  
◎子どもや子育てで困ったら、どんな小さなことでもお聞かせください。電話 6430-9989  
◎教育相談 幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの教育に関する面談も受け付けています。

### 学校給食費の納付期限は毎月28日です

学校給食費は毎月28日に給食費引き落とし用の指定金融機関から口座引落しさせていただきます。口座の残高不足にご注意のほどよろしくお願いたします。