

令和5年度 10月詳細献立 (ご家庭、学校での確認をお願いします。)

日	献立名	材料名
2日 (月)	ごはん	米
	ひじきと枝豆の豆腐カツ	豆腐、魚肉すり身、植物油、たまねぎ、枝豆、粉末状大豆たん白、砂糖、食塩、酵母エキス、加工でん粉、ひじき、香辛料、クエン酸鉄、水、《衣》パン粉、小麦粉、でん粉、増粘剤、食塩、香辛料、加工でん粉製剤、トレハロース、増粘多糖類、水、揚げ油(大豆油、菜種油、シリコーン)
	こんにやくと野菜のごま煮	こんにやく、鶏肉、たけのこ、しいたけ、にんじん、さやいんげん、ごま油、三温糖、酒、濃口しょうゆ、ごま、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	チンゲンサイのみそ汁	チンゲンサイ、じゃがいも、にんじん、油揚げ(大豆、植物油(菜種油、大豆油)、凝固剤、消泡剤)、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳
3日 (火)	ごはん	米
	さばのみそ煮	さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でん粉、水
	きゃべつの塩昆布和え	きゃべつ、きゅうり、にんじん、塩昆布(しょうゆ、昆布、食塩、砂糖、甘味料(ソルビトール)、調味料(アミノ酸等)、糊料(プルラン)、薄口しょうゆ、白いりごま、ごま油
	さつま汁	豚肉、米油、さつまいも、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	梨 牛乳	梨 牛乳
4日 (水)	彩り麦ごはん	米、大麦、五色の花むすび(野沢菜、青じそ、赤かぶ漬け、赤梅酢、大根、食塩、砂糖、ぶどう糖、乾燥しば漬、乾燥調味にんじん、酸味料(酒石酸、フィチン酸)、赤キャベツ色素、酸化防止剤(ビタミンE))
	だし巻き玉子	鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ、食用植物油、かつおだし、こんぶだし、食塩、加工でん粉、トレハロース、炭酸カルシウム、リン酸塩(Na)、ピロリン酸鉄、ビタミンB1、清水
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、じゃがいも、にんじん、大豆、枝豆、米油、生姜、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、でん粉、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	いわしのつみれ汁	いわしつみれ(まいわし、いなだ、たまねぎ、でん粉、みそ、生姜、魚醤、食塩、酸化防止剤、食物繊維、ピロリン酸第二鉄)、だいこん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、豆腐、ねぎ、生姜、だし汁(かつお、煮干し、さば)、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩
	牛乳	牛乳
5日 (木)	ごはん	米
	根菜メンチカツ	根菜入りメンチカツ(豚肉、れんこん、鶏肉、たまねぎ、粒状大豆たん白、ごぼう、にんじん、砂糖、食塩、こしょう【つなぎ】、パン粉、馬鈴薯でん粉【衣】、パン粉、小麦粉、大豆たん白、とうもろこしでん粉、菜種油、食塩、水)、揚げ油(大豆油、なたね油、シリコーン)
	野菜のゆかり和え	きゃべつ、もやし、にんじん、茎わかめ、ゆかり(塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料、かつお節、薄口しょうゆ)
	沢煮椀	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、豚肉、みつば、だし汁(かつお、煮干し、昆布)、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩
	牛乳	牛乳
6日 (金)	ごはん	米
	カップエッグ	鶏卵、食塩
	野菜の牛そぼろ炒め	牛肉、米油、生姜、きゃべつ、ピーマン、三温糖、濃口しょうゆ、オイスターソース(かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、液糖、食塩、酒精、加工でん粉、水)、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	かぼちゃのみそ汁	豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳
10日 (火)	麦ごはん	米、大麦
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉、みそ、生姜、酒、みりん、三温糖、白すりごま
	ひじき炒め	ひじき、にんじん、きゃべつ、こまつな、ツナフレーク(かつお、めばちまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩、調味料(アミノ酸)、水)、米油、濃口しょうゆ、酒、三温糖
	なすとじゃがいものみそ汁	油揚げ(大豆、植物油(菜種油、大豆油)、凝固剤、消泡剤)、なす、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	ブルーベリーゼリー	グラニュー糖、ブルーベリーピューレ、果糖、粉あめ、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、香料、酸味料、ビタミンC、水
	牛乳	牛乳
11日 (水)	ごはん	米
	いかねぎカツ	柔らかいかか葱カツ(いか、にんじん、ねぎ、しょうゆ、砂糖、パールミート、ピロリン酸第二鉄製剤、調整水【衣】パン粉(小麦粉、ショートニング、イースト、ぶどう糖、食塩、大豆粉)、【バター液】溶解水、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー【打ち粉】コーンフラワー)、揚げ油(大豆油、菜種油、シリコーン)
	おからの炒り煮	おから、鶏肉、ごぼう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、こんにやく、米油、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	わかめのかきたま汁	鶏卵、わかめ、はくさい、にんじん、こまつな、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、食塩、酒、でん粉
	牛乳	牛乳

令和5年度 10月詳細献立 (ご家庭、学校での確認をお願いします。)

日	献立名	材料名
12日 (木)	ごはん	米
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、しいたけ、たけのこ、グリーンピース、米油、みそ、三温糖、濃口しょうゆ、トマトケチャップ(トマト、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)、ごま油、でん粉、豆板醤(唐辛子、みそ、食塩、酒精)
	もやしと小松菜のナムル	もやし、こまつな、ごま油、酢、三温糖、濃口しょうゆ、白いりごま
	トック入りスープ	鶏肉、米油、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、トック(白米粉、食塩、加工でん粉、酒精)、じゃがいも、チキンブイヨン(鶏骨・鶏肉、ねぎ、生姜、水)、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)、濃口しょうゆ、食塩、こしょう
	牛乳	牛乳
13日 (金)	麦ごはん	米、大麦
	和風ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩、酵母エキス、水、加工デンプン、炭酸カルシウム、調味料(無機塩)、焼成カルシウム、ピロリン酸鉄、着色料、硫酸カルシウム)、たまねぎ、米油、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、一味唐辛子粉
	野菜のツナ和え	だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ、ツナフレーク(かつお、めばちまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩、酸味料(アミノ酸)、水)、酢、砂糖、濃口しょうゆ、食塩、ごま油、白いりごま
	さといものみそ汁	さといも、油揚げ(大豆、植物油(菜種油、大豆油)、凝固剤、消泡剤)、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳
16日 (月)	ごはん	米
	魚のパン粉焼き	たら、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油、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(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、水)、パン粉、粉パセリ
	きゃべつのカレーソテー	きゃべつ、にんじん、ベーコン(豚肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、ピーマン、フロコリー、米油、カレー粉、食塩、コンソメゴールド(食塩、デキストリン、ぶどう糖、麦芽糖、食用植物油、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、野菜パウダー、チキンエキスパウダー、チキンパウダー、香辛料、ポークエキスパウダー、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料)
	鶏ごぼうスープ	鶏肉、米油、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、豆腐、チンゲンサイ、じゃがいも、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、こしょう、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	柿	柿
17日 (火)	ごはん	米
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ(魚肉すり身、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物油、調味料(アミノ酸等)、キシロース、てんぷら粉(小麦粉、でん粉、膨張剤製剤、着色料製剤)、アオサ、水)、揚げ油(大豆油、菜種油、シリコーン)
	野菜のごま酢和え	こまつな、にんじん、はくさい、もやし、とうもろこし、白いりごま、白すりごま、濃口しょうゆ、酢、三温糖
	豚汁	豚肉、米油、豆腐、しいたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、酒、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ、濃口しょうゆ
	牛乳	牛乳
18日 (水)	コッペパン	小麦粉、上白糖、ショートニング、脱脂粉乳、パン酵母、食塩、イーストフード、ビタミンC
	ロングウインナー&ケチャップ	ウインナー(豚肉、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料(大豆、牛肉含む)、ポリリン酸ナトリウム、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸ナトリウム)、香辛料抽出物)、トマトケチャップ(トマト、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)
	豆まめかぼちゃサラダ	かぼちゃ、黄大豆、青大豆、手亡豆、金時豆、たまねぎ、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油、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(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、水)、粉パセリ、食塩、こしょう
	きゃべつスープ	きゃべつ、ベーコン(豚肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、たまねぎ、みずな、コンソメゴールド(食塩、デキストリン、ぶどう糖、麦芽糖、食用植物油、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、野菜パウダー、チキンエキスパウダー、チキンパウダー、香辛料、ポークエキスパウダー、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料)、酒、こしょう
	牛乳	牛乳
19日 (木)	麦ごはん	米、大麦
	豚丼の具	豚肉、酒、たまねぎ、生姜、しいたけ、こんにゃく、ピーマン、米油、三温糖、濃口しょうゆ
	ご・ず・こんサラダ	きゃべつ、とうもろこし、ひじき、大豆、にんじん、ささみフレーク(鶏肉、野菜エキス、食塩、水)、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油、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(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、水)、酢、濃口しょうゆ、三温糖、白すりごま
	えのきだけのみそ汁	えのきだけ、だいこん、にんじん、絹揚げ(豆乳(大豆、消泡剤、水)、植物油、安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤製剤、酵素製剤、水)、みずな、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳

令和5年度 10月詳細献立 (ご家庭、学校での確認をお願いします。)

日	献立名	材料名
20日 (金)	ごはん	米
	かつおカツ	かつおカツ(かつお、たまねぎ、生姜、パン粉、しょうゆ、砂糖、食塩、かつおエキス、衣(パン粉、小麦粉、植物油、水、加工でん粉、ドロマイト、ピロリン酸鉄、乳化剤、香料)、揚げ油(大豆油、菜種油、シリコーン)
	こんにゃく炒め	こんにゃく、にんじん、こまつな、しいたけ、豚肉、米油、生姜、濃口しょうゆ、三温糖、酒、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	大根のみそ汁	わかめ、だいこん、にんじん、豆腐、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳
23日 (月)	麦ごはん	米、大麦
	ますの南部焼き	ます、みそ、濃口しょうゆ、みりん、白いいりごま、白すりごま、黒いいりごま、酒
	大根のカレー炒め	ベーコン(豚肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、ごぼう、だいこん、にんじん、さやいんげん、三温糖、みりん、濃口しょうゆ、米油、カレー粉、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	さつまいもと白菜のみそ汁	油揚げ(大豆、植物油(菜種油、大豆油)、凝固剤、消泡剤)、さつまいも、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	柿	柿
牛乳	牛乳	
24日 (火)	ごはん	米
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	餃子(きゃべつ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油、しょうゆ、酵母エキス、食塩、砂糖、生姜ペースト、香辛料、小麦粉、小麦たん白、食塩、水、加工でん粉、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄)、揚げ油(大豆油、菜種油、シリコーン)【タレ】砂糖、濃口しょうゆ、酢、水、でん粉
	パンバンジーサラダ	ささみフレーク(鶏肉、野菜エキス、食塩、水)、きゃべつ、きゅうり、もやし、にんじん、ごま油、酢、濃口しょうゆ、ラー油、砂糖、白ねりごま、白いいりごま
	わかめスープ	わかめ、豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)、薄口しょうゆ、ごま油
	牛乳	牛乳
25日 (水)	麦ごはん	米、大麦
	アスパラガス入りオムレツ	オムレツ(鶏卵、アスパラガス、かつお昆布だし、砂糖、でん粉、トレハロース、醸造酢、しょうゆ、みりん、食塩、植物油)
	かりぼり和え	もやし、きゅうり、つぼ漬け(干しだいこん、砂糖、しょうゆ、食塩、還元水あめ、醸造酢、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、着色料(カラメル))、食塩
	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、米油、にんにく、生姜、はちみつ、ウスターソース(醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、トマト、ブルーネ、たまねぎ、にんじん、食塩、たん白加水分解物(とうもろこし)、酵母エキス、香辛料、水)、トマトケチャップ(トマト、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)、①スペシャルカレーフレーク(小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、カレー粉、コーンスターチ、粉末水あめ、トマトペースト、オニオンパウダー、ポークエキス、チキンエキス、たん白加水分解物、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素)②カレールウKFe(小麦粉、パーム油、食塩、砂糖、カレー粉、チキンエキス、にんにく、香辛料、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、たん白加水分解物(小麦、大豆)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、ピロリン酸鉄、カラメル、Lグルタミン酸ナトリウム、クエン酸、ピロリン酸第二鉄、5'リボヌクレオチドカルシウム、5'リボヌクレオチドナトリウム)、③NSカレーフレーク(小麦粉、加工油脂、砂糖、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物、酵母エキス、カラメル色素)、濃口しょうゆ
	お米のみかんクレープ	豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、みかんシラップ漬け、うんしゅうみかん果汁(濃縮還元)、水あめ、植物油、調製豆乳粉末、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、レモン果汁(濃縮還元)、水、加工でん粉、増粘剤(カドラン)、乳化剤、ゲル化剤(増粘多糖類)、安定剤(増粘多糖類)、香料、凝固剤、酸味料、メタリン酸ナトリウム、カラメル色素、ベーキングパウダー、ピロリン酸第二鉄、カロチノイド色素
牛乳	牛乳	
26日 (木)	ごはん	米
	さばのおろし煮	さば、食塩、薄口しょうゆ、みりん、生姜、だいこん、水、でん粉
	じゃがいもの塩麹炒め	鶏肉、生姜、米油、酒、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、枝豆、液体塩麹(米麹、食塩、酒精)、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	きゃべつと生揚げのみそ汁	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、絹揚げ(豆乳(大豆、消泡剤、水)、植物油、安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤製剤、酵素製剤、水)、こまつな、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳
27日 (金)	麦ごはん	米、大麦
	鶏肉の黒酢ソースかけ	鶏肉、にんにく、濃口しょうゆ、酒、でん粉、揚げ油(大豆油、菜種油、シリコーン)、【タレ】黒酢、三温糖、濃口しょうゆ、みりん
	野菜のからし和え	チンゲンサイ、もやし、にんじん、からし粉、濃口しょうゆ、砂糖
	なめこ汁	なめこ、豆腐、にんじん、だいこん、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	牛乳	牛乳

令和5年度 10月詳細献立 (ご家庭、学校での確認をお願いします。)

日	献立名	材料名
30日 (月)	ごはん	米
	ぶりの西京焼き	ぶり、西京味噌(みそ、砂糖、みりん、ごま油、水)
	野菜のごまマヨ和え	こまつな、きゃべつ、にんじん、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油、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(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、水)、みそ、濃口しょうゆ、白すりごま、白いりごま
	山菜すいとん汁	すいとん(小麦粉、塩水、水)、しいたけ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、山菜ミックス水煮(わらび、みず、ふき、姫竹、酸化防止剤(ビタミンC)、pH調整剤(クエン酸)、水)、鶏肉、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、昆布)、酒、薄口しょうゆ、食塩
	牛乳	牛乳
31日 (火)	麦ごはん	米、大麦
	大豆ミート入り 鶏そぼろ	鶏肉、大豆ミート(大豆、クエン酸鉄)、たまねぎ、グリーンピース、濃口しょうゆ、生姜、三温糖、米油、酒
	わかめと春雨の 酢の物	わかめ、春雨、きゅうり、もやし、にんじん、酢、薄口しょうゆ、砂糖
	いか団子汁	いか団子(いか、でん粉、食塩、コーラルカルシウム)、豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、昆布)、薄口しょうゆ、食塩
	かぼちゃプリン	かぼちゃペースト、豆乳加工食品、グラニュー糖、砂糖、ぶどう糖、でん粉、水、ゲル化剤、炭酸カルシウム、香料、乳化剤、pH調整剤、セルロース、クエン酸鉄ナトリウム、塩化マグネシウム
牛乳	牛乳	