

牛乳は毎日付きます。



10月 予定献立表



令和6年度
大門中学校

日	曜	献立名		食品名						アレルギー食材
				赤(血や肉になる)		緑(体の調子を整える)		黄(熱や力になる)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	米粉パン	キビナゴのかりかりフライ◆3尾 バターソテー◎ カレーポトフ	キビナゴ◆ ウインナー	牛乳	人参 かぶの葉 パセリ粉	キャベツ 玉ねぎ エリンギ かぶ	コッペパン 米粉 じゃがいも	油 バター◎	魚◆(キビナゴのかりかりフライ) バター◎(バターソテー)
2	水	ごはん	プルコギ 大根サラダ サムゲタン風スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり コーン 白菜 ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖	油 ごま油	
3	木	コッペパン	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ たまごとコーンのスープ★	とり肉 ベーコン 卵★	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく カリフラワー キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン パン粉 砂糖 でんぷん	油	卵★(たまごとコーンのスープ)
4	金	ごはん	アジのマリネ◆ 小松菜ともやしのおひたし わかめのみそ汁	アジ◆ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ もやし 大根 えのきだけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	魚◆(アジのマリネ)
7	月	そばろごはん	厚揚げのごまだれがけ● 即席漬け なめこ汁	とり肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参	生姜 枝豆 ごぼう 白菜 きゅうり 玉ねぎ なめこ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま●	ごま●(厚揚げのごまだれがけ)
8	火	コッペパン	白身魚フライ◆ こぶきいも マカロニスープ	ホキ◆ とり肉 ひよこ豆	牛乳 青のり	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン パン粉 マカロニ じゃがいも	油	魚◆(白身魚フライ)
9	水	ごはん	焼きギョウザ3個 ナムル 豆腐の中華煮	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	もやし 生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 グリンピース	ごはん 砂糖 ギョウザの皮 でんぷん	油 ごま油	
10	木	目の愛護デー献立		卵★	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン	油	卵★、ベーコン◎(たまごのベーコン巻き)
		キャロットパン	たまごのベーコン巻き◎★ フレンチサラダ ほうれん草のスープ ブルーベリーゼリー	ベーコン◎ とり肉		赤パプリカ ほうれん草 ブロッコリー	しめじ コーン	コッペパン 砂糖 ブルーベリーゼリー		
11	金	ごはん	サバの塩焼き◆ 梅あえ すまし汁 オレンジ	サバ◆ 豆腐	牛乳 わかめ	水菜 人参	もやし 大根 カリカリ梅 玉ねぎ えのきだけ ねぎ オレンジ	ごはん おつゆ麩		魚◆(サバの塩焼き)
14	月	スポーツの日								
15	火	ごはん	赤魚のたれがけ◆ きんぴらごぼう 豆乳汁 みかん	赤魚◆ みそ 高野豆腐 とり肉 豆乳	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ ねぎ みかん	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油 油	赤魚◆(赤魚のたれがけ)
16	水	ごはん	たまご焼き★ 刻み漬け おでん	卵★ とりつくね 厚揚げ	牛乳 結び昆布	人参	キャベツ きゅうり たくあん 大根 こんにゃく たけのこ	ごはん 砂糖 里芋		卵★(たまご焼き)
17	木	ミニコッペパン	エビシューマイ※◆3個 中華あえ 野菜ラーメン	エビ※ たらすりみ◆ ぶた肉	牛乳 茎わかめ	人参	もやし キャベツ にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ	ミニコッペパン 中華麺 砂糖 シューマイの皮	油 ごま油	エビ※、たらすりみ◆(エビシューマイ)
18	金	麦ごはん	チキンナゲット3個 グリーンサラダ ポークカレー	とり肉 ぶた肉	牛乳	豆苗 人参 ブロッコリー	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも	油	
21	月	ごはん	イワシの梅煮◆ 五目大豆 じゃがいものそばろ煮 りんご▼	イワシ◆ 大豆 とり肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸 玉ねぎ こんにゃく 梅 グリンピース りんご▼	ごはん 砂糖 じゃがいも		魚◆(イワシの梅煮) りんご▼
22	火	コッペパン	鶏肉のマスタード焼き シャキシャキサラダ★ ミネストローネ	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 水菜 トマト パセリ粉	れんこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン パン粉 ファルファール	マヨネーズ★	マヨネーズ★(シャキシャキサラダ)
23	水	ごはん	和風ハンバーグ ごま酢あえ● 豚汁	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ もやし きゅうり 大根 こんにゃく 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも でんぷん	ごま●	ごま●(ごま酢あえ)
24	木	コッペパン	ウインナー2本 コーンサラダ クリームスープ◎	ウインナー とり肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 生クリーム◎	牛乳、生クリーム◎(クリームスープ)
25	金	ごはん	イカのかりん揚げ かぶの色とり 豆腐のみそ汁 のり佃煮◆	イカ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり佃煮◆	かぶの葉 小松菜 人参	かぶ 大根 えのきだけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油	魚◆(のり佃煮)
28	月	振替休業日								
29	火	ごはん	豚肉の生姜炒め ポイル野菜 すりみ汁◆	ぶた肉 すりみ◆ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ こんにゃく きゅうり 白菜 大根 ねぎ	ごはん 砂糖	油	魚◆(すりみ汁)
30	水	ごはん	鶏肉と大豆の揚げがらめ ゆかりあえ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	とり肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ しそ 玉ねぎ もやし しめじ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	油	
31	木	ハロウィン献立		とり肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン	コッペパン	油	牛乳、生クリーム◎(かぼちゃポタージュ)
		コッペパン	肉団子3個 コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ◎ ハロウィンデザート	ベーコン 白いんげん豆		かぼちゃ パセリ粉	玉ねぎ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも ハロウィンデザート	生クリーム◎	

※献立は都合により変更になることがあります。

食物アレルギーの対応について
 次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。
 卵・卵製品・・・★ 乳製品・・・◎ エビ・カニ・・・※
 魚類・・・◆ ごま・・・● りんご、バナナ、もも・・・▼
 (注) パンには印は付いていませんが、乳(脱脂粉乳)が含まれています。