

令和8年  
10月予定献立表

※天候などの場合により、献立・食材を変更する場合があります。  
※アレルギーのある児童・生徒は詳細献立表の確認をお願いします。



ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜は有名ですが、旧暦9月13日は十三夜とよばれ、この日も美しい月が見られると言われている行事です。給食でも行事食が登場します。

赤の食品：血や肉、骨をつくる  
黄の食品：動く力や体温となる  
緑の食品：体の調子を整える

本部町立学校給食センター  
電話：0980(48)2213

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                   |                                                                                               |                                                                   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <div><div>たもの</div><div>食べ物のもったいないを減らそう！</div><div>くに がつ しょうひん さくげんがっかん がつ にち しょうひん さくげん ひ さだ<br/>国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。<br/>しょうひん た す しょうひん げんざい にほん しょうりょうじきゅうつ やく<br/>食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約<br/>38%（カロリーベース）※1 と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約<br/>461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を<br/>捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。<br/>※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）</div></div> |                                         |                                                   |                                                                                               |                                                                   |
|                  | 1(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         | 2(金) 幼稚園欠食（牛乳あり）                                  |                                                                                               |                                                                   |
|                  | 厚揚げ、うずらの卵、みそ、牛乳、豚肉、鶏もも肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         | 豚ひき肉、鶏ささみ、大豆、糸けずり、牛乳                              |                                                                                               |                                                                   |
|                  | グラニュー糖、米、ごま油、でん粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                         | でん粉、ごま、三温糖、大豆油、チャンボン麺                             |                                                                                               |                                                                   |
| あか               | 大根、チンゲン菜、人参、長ねぎ、白菜、もやし、たけのこ、小松菜、椎茸、シークワーサー果汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                         | キャベツ、きゅうり、小松菜、大根、人参、長ねぎ、椎茸、にんにく、千切大根              |                                                                                               |                                                                   |
| き                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                   |                                                                                               |                                                                   |
| みどり              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                   |                                                                                               |                                                                   |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5(月) 伊豆味小中欠食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6(火)                                    | 7(水)                                              | 8(木)                                                                                          | 9(金)                                                              |
|                  | 焼き餃子<br>チンジャオロース<br>ごはん<br>ワンタンスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 野菜かきあげ<br>アーサごはん<br>甘酢あえ                | 秋の彩サラダ<br>魚のもみじ焼き<br>黒糖パン<br>マッシュルームスープ           | オレンジ<br>パパイヤのシークワーサーづけ<br>ごはん<br>鉄人キーマカレー                                                     | 牛乳<br>ブルーベリーマフィン<br>トマトチーズ<br>じゃが芋とブロッコリーリゾット<br>目の愛護デー献立         |
|                  | 牛乳、豚肉、鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | アーサ、ちりめん、牛乳、卵、鶏ひき肉                      | ハム、生クリーム、牛乳、赤魚                                    | 大豆、牛乳、豚レバー、豚ひき肉                                                                               | ベーコン、えび、あさり、牛乳、卵、豚肉                                               |
|                  | 三温糖、米、大豆油、ごま油、でん粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 三温糖、ごま、小麦粉、カルシウム米、米、油                   | じゃがいも、オリーブ油、卵抜きマヨネーズ、三温糖、マーガリン、小麦粉、黒糖パン、大豆油       | グラニュー糖、米、大豆油                                                                                  | じゃがいも、油、グラニュー糖、三温糖、マーガリン、ケーキミックス、麦、米                              |
| あか               | 玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         | かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、大根、玉ねぎ、にら、人参、レモン果汁                 |                                                                                               | 大根、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、レモン果汁、しめじ、マッシュルーム、バセリ、                            |
| き                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         | きゅうり、小松菜、大根、玉ねぎ、人参、オレンジ、パパイヤ、にんにく、シークワーサー果汁       |                                                                                               | 玉ねぎ、人参、バセリ、トマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、にんにく、ブルーベリージャム                      |
| みどり              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                   |                                                                                               |                                                                   |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 12(月) スポーツの日(祝日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13(火) 伊豆味小中欠食                           | 14(水) 上本部幼欠食（牛乳あり）                                | 15(木)                                                                                         | 16(金)                                                             |
|                  | 【本部町産食材】<br>粉かつお<br>シークワーサー果汁<br>もずく<br><br>給食では、本部町産や<br>沖縄県産などの<br>地元食材を活用した<br>給食提供に努めています。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | オムレツのトマトソースがけ<br>きのこピラフ<br>ビタミンサラダ      | 野菜ソテー<br>チリドック<br>コッペパン<br>コンソメスープ                | 花みかんせん切りイリチー<br>グルクンのからあげ<br>小豆ごはん<br>イナムドゥチ<br>カジマヤーによせて<br>（旧暦9月7日）                         | 牛乳<br>紅芋スコーン<br>沖縄焼きそば<br>もずくの和え物<br>沖縄そばの日献立                     |
|                  | 牛乳、ツナ、鶏もも肉、ベーコン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳、ツナ、鶏もも肉、ベーコン                         | ベーコン、ウインナー、牛乳                                     | グルクン、カステラかまぼこ、小豆、みそ、牛乳、豚肉                                                                     | もずく、チキアギ、魚そうめん、牛乳、豚肉                                              |
|                  | 三温糖、マーガリン、カルシウム米、米、大豆油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 三温糖、マーガリン、カルシウム米、米、大豆油                  | じゃがいも、油、三温糖、マーガリン、コッペパン                           | もち米、でん粉、小麦粉、米、大豆油                                                                             | 沖縄そば、グラニュー糖、三温糖、ごま、ケーキミックス、紅芋ペースト、大豆油                             |
| あか               | キャベツ、玉ねぎ、ゴーヤー、人参、黄ピーマン、しめじ、エリンギ、あお豆、トマト缶、にんにく、コーン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         | キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参、白菜、しめじ、ブロッコリー、にんにく                |                                                                                               | こんにやく、人参、しいたけ、みかん、千切大根                                            |
| き                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         | キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参、白菜、しめじ、ブロッコリー、にんにく                |                                                                                               | こんにやく、きゅうり、小松菜、とうがん、人参、白菜                                         |
| みどり              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                   |                                                                                               |                                                                   |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 19(月) 瀬底幼・小欠食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20(火) 瀬底幼・小欠食                           | 21(水)                                             | 22(木)                                                                                         | 23(金)                                                             |
|                  | 肉じゃが<br>鯖のゆず味噌焼き<br>ごはん<br>かきたま汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 牛乳<br>野菜コロッケ<br>カレーうどん<br>大根のツナあえ       | キャロットラペ<br>チキンナゲット<br>なかよしパン<br>コーンクリームシチュー       | 牛乳<br>小松菜のごま和え<br>いとちりめん<br>ごはん<br>冬瓜煮                                                        | 牛乳<br>みたらしだんご<br>沖縄焼きそば<br>もずくの和え物<br>秋の香りご飯<br>魚の甘酢あんかけ<br>十三夜献立 |
|                  | 豆腐、さば、豚もも、みそ、大豆、卵、牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | わかめ、牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ                        | 牛乳、鶏もも肉                                           | 厚揚げ、チキアギ、大豆、昆布、ちりめん、牛乳、油揚げ、鶏もも肉                                                               | バサ、牛乳、油揚げ、鶏肉                                                      |
|                  | じゃがいも、油、三温糖、米、でん粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 三温糖、うどん、大豆油                             | じゃがいも、三温糖、マーガリン、米粉、大豆油、オリーブ油、なかよしパン               | 三温糖、ごま、米、大豆油                                                                                  | 白玉たんご、栗、グラニュー糖、三温糖、カルシウム米、米、米粉、大豆油、でん粉                            |
| あか               | 玉ねぎ、人参、ゆず、小松菜、いんげん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         | きゅうり、大根、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、椎茸                         |                                                                                               | キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、マッシュルーム、にんにく、コーン、バジル                       |
| き                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         | こんにやく、きゅうり、小松菜、とうがん、人参、白菜                         |                                                                                               | 人参、ねぎ、えのきたけ、しめじ、木くらげ、椎茸                                           |
| みどり              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                   |                                                                                               |                                                                   |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 26(月) 伊豆味中欠食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27(火)                                   | 28(水)                                             | 29(木)                                                                                         | 30(金) 本部中欠食                                                       |
|                  | りんご<br>スタミナ丼<br>ごはん<br>春雨スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 牛乳<br>タンドリーチキン<br>ツナライス<br>かぼちゃのビーンズサラダ | 牛乳<br>イタリアンサラダ<br>魚のマスタード焼き<br>コッペパン<br>白花豆のポタージュ | 牛乳<br>エンサラーダ・ルサ風<br>ポテトサラダ<br>ミラネサ風カツ<br>ごはん<br>アルゼンチン風野菜スープ<br>世界ウチナナンチュの日によせて<br>（アルゼンチン料理） | 牛乳<br>かぼちゃプリン<br>ナポリタン<br>カラフルアーモンドサラダ<br>ハロウィン献立                 |
|                  | 豚もも、牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ヨーグルト、10種豆、シックスビーンズ、牛乳、ツナ、鶏もも肉          | ホキ、鶏肉、白花豆、白いんげん豆、牛乳                               | レンズ豆、ハム、牛乳、ベーコン、豚肉                                                                            | ウインナー、牛乳、卵、ベーコン                                                   |
|                  | でん粉、三温糖、春雨、米、大豆油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | オリーブ油、卵抜きマヨネーズ、三温糖、カルシウム米、米、大豆油         | じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、マーガリン、コッペパン、米粉、大豆油                 | じゃがいも、油、卵抜きマヨネーズ、三温糖、パン粉、小麦粉、米                                                                | 生クリーム、オリーブ油、グラニュー糖、三温糖、アーモンド、スパゲッティ、大豆油                           |
| あか               | 玉ねぎ、にら、人参、白菜、もやし、きくらげ、チンゲン菜、にんにく、コーン、りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         | かぼちゃ、玉ねぎ、人参、レモン果汁、あお豆、マッシュルーム、にんにく、コーン            |                                                                                               | キャベツ、きゅうり、セロリ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン                                  |
| き                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         | こんにやく、きゅうり、玉ねぎ、人参、カリフラワー、にんにく、コーン                 |                                                                                               | きゅうり、大根、玉ねぎ、人参、青ピーマン、かぼちゃ、にんにく、コーン                                |
| みどり              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                   |                                                                                               |                                                                   |

令和8年10月 詳細献立表(アレルギー用) 本部町給食センター 0980-48-2213

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある9品目及びその他20品目について表示しています。

| 表示義務(特定原材料) 9品目                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |            | その他 20品目 |    |     |                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------|----------|----|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| 卵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 乳 | 小麦 | 落花生(ピーナッツ) | えび       | そば | かに  | くるみ カシューナッツ                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |            | あわび      | いか | いくら | オレンジ キウイフルーツ 牛肉 鮭 さば ゼラチン 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 もも 山芋 りんご ごま アーモンド ビスタチオ マカダミアナッツ |
| 《よく使用する調味料・食材アレルギー一覧》<br>①しょうゆ(小麦/大豆) ②酢・特濃酢(小麦) ③豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆) ④マーガリン(乳/大豆) ⑤バター(乳) ⑥ツナ(大豆) ⑦卵抜きマヨネーズ(大豆) ⑧ごま油(ごま) ⑨鶏だし骨(鶏肉/卵) ⑩豚だし骨(豚肉) ⑪チキンブイヨン(鶏肉) ⑫ポークブイヨン(豚肉/鶏肉) ⑬料理酒(小麦) ※ 揚げ油(大豆)は、揚げ物に数回使用しています。 ※ 魚そうめん・煮干しなどで使用している魚類は、えび・かにを食べています。 ※ 海藻類、のり、もずく、チリメン、あさりの漁場にはえび、かに類が生息しています。 ※ 天候・材料の都合により、献立を変更する場合があります。 |   |    |            |          |    |     |                                                                          |

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名              | 使用食材                                                                                                |
|----|----|----|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 木  |    | ごはん              | 米                                                                                                   |
|    |    |    | 鶏ともやしのみそ汁        | 鶏もも肉、大根、もやし、人参、小松菜、白みそ、赤みそ、粉かつお                                                                     |
|    |    | ○  | 豚肉と厚揚げの中華風う煮     | 厚揚げ、豚肉、しょうゆ、生姜、うずらの卵、椎茸、たけのこ、白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、ごま油、ポークブイヨン、シママース、こしょう、でん粉、料理酒                         |
|    |    |    | なかよしシークワサーゼリー    | アガー、グラニュー糖、シークワサー果汁                                                                                 |
| 2  | 金  |    | 汁なし担々麺           | チャンボン麺(小麦)、大豆油、生姜、にんにく、豚ひき肉、大豆、人参、千切大根、椎茸、長ねぎ、小松菜、料理酒、ポークブイヨン、しょうゆ、三温糖、甜麺醬(小麦/大豆/ごま)、豆板醤、特濃酢、ごま、でん粉 |
|    |    | ○  | 野菜の春巻き           | 野菜春巻き(ごま/大豆/小麦/鶏肉)、油                                                                                |
|    |    |    | だいこんサラダ          | 大根、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、塩ドレッシング(大豆/ごま)、しょうゆ、かつお節                                                       |
|    |    |    | ごはん              | 米                                                                                                   |
| 5  | 月  |    | ワンタンスープ          | 鶏肉、ワンタン(小麦/大豆/豚肉/ごま)人参、白菜、ねぎ、チキンブイヨン、しょうゆ、シママース、こしょう、生姜                                             |
|    |    | ○  | チンジャオロース         | 豚肉、しょうゆ、生姜、にんにく、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、大豆油、三温糖、でん粉、ごま油、料理酒、オイスターソース、シママース、こしょう                  |
|    |    |    | 焼き餃子             | 焼き餃子(小麦/大豆/鶏肉/豚肉)                                                                                   |
|    |    |    | アーサごはん           | 米、カルシウム米、生姜、ごま、アーサ、ちりめん、鶏ひき肉、粉かつお、料理酒、シママース                                                         |
| 6  | 火  | ○  | 野菜かきあげ           | 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、にら、小麦粉、卵、シママース、さとうきびパウダー、油                                                              |
|    |    |    | 甘酢あえ             | キャベツ、きゅうり、大根、人参、特濃酢、三温糖、レモン果汁、しょうゆ                                                                  |
|    |    |    | 黒糖パン             | 黒糖パン(小麦/乳/大豆)                                                                                       |
|    |    | ○  | マッシュルームスープ       | マッシュルーム、じゃがいも、玉ねぎ、大豆油、小麦粉、マーガリン、豚だし骨、シママース、こしょう、パセリ、牛乳                                              |
| 7  | 水  |    | 魚のもみじ焼き          | 赤魚、人参、こしょう、卵抜きマヨネーズ、パセリ                                                                             |
|    |    |    | 秋の彩サラダ           | 大根、しめじ、からし菜、黄ピーマン、大豆、プレスハム(乳/大豆/豚肉)、オリーブ油、レモン果汁、三温糖、シママース、こしょう、しょうゆ                                 |
|    |    |    | ごはん              | 米                                                                                                   |
|    |    | ○  | 餃子キーマカレー         | 豚ひき肉、豚レバー、大豆、玉ねぎ、人参、小松菜、にんにく、生姜、大豆油、カレー粉、コンソメ(大豆/牛肉)、カレールウ(小麦/牛肉/鶏肉/大豆)、トマトホール、ウスターソース              |
| 9  | 金  |    | パパイヤのシークワサーづけ    | パパイヤ、大根、きゅうり、特濃酢、グラニュー糖、シークワサー果汁、シママース                                                              |
|    |    |    | オレンジ             | ネーブルオレンジ                                                                                            |
|    |    |    | トマトチーズリゾット       | 米、麦、玉ねぎ、無添加ベーコン(豚肉/大豆)、えび、あさり、コーン、豚だし骨、トマト缶、ケチャップ、トマトピューレー、三温糖、にんにく、しょうゆ、パセリ、チーズ(乳)                 |
|    |    | ○  | じゃが芋とブロッコリーのソテー  | じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、油、ガーリックパウダー、しょうゆ、シママース、こしょう                                           |
| 13 | 火  |    | ブルーベリーマフィン       | ケーキミックス(小麦/乳/大豆)、小麦粉、牛乳、卵、グラニュー糖、マーガリン、ブルーベリージャム                                                    |
|    |    | ○  | きのこピラフ           | 米、カルシウム米、鶏もも肉、無添加ベーコン(豚肉/大豆)、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、しめじ、エリンギ、あお豆、大豆油、にんにく、チキンブイヨン、料理酒、しょうゆ、シママース、こしょう、マーガリン   |
|    |    |    | オムレツのトマトソースがけ    | オムレツ(卵/大豆/小麦)、しめじ、油、トマト缶、トマトピューレー、三温糖、コンソメ(大豆/牛肉)、ウスターソース、こしょう                                      |
|    |    |    | ピタミンサラダ          | ゴーヤー、キャベツ、人参、コーン、ツナ、タカトレッシング(小麦/大豆/ゼラチン)                                                            |
| 14 | 水  |    | コッペパン            | コッペパン(小麦/乳/大豆)                                                                                      |
|    |    | ○  | コンソメスープ          | 玉ねぎ、じゃがいも、人参、白菜、チキンブイヨン、コンソメ(大豆/牛肉)、シママース、こしょう、大豆油                                                  |
|    |    |    | チリドック            | ウインナー(小麦/乳/牛肉/豚肉/大豆)、玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、トマトソース、ミートソース(小麦/大豆/豚肉)、チリソース、三温糖、チリパウダー、さとうきびパウダー              |
|    |    |    | 野菜ソテー            | キャベツ、ブロッコリー、ベーコン(乳/卵/豚肉/大豆)、人参、しめじ、コーン、シママース、こしょう、しょうゆ、マーガリン、大豆油                                    |
| 15 | 木  |    | 小豆ごはん            | 米、もち米、小豆                                                                                            |
|    |    | ○  | イナムドウチ           | 豚もも、カステラかまぼこ、こんにやく、しいたけ、豚だし骨、粉かつお、甘口白みそ                                                             |
|    |    |    | グルクンのからあげ        | グルクン、シママース、こしょう、小麦粉、でん粉、油                                                                           |
|    |    |    | せん切りイリチー         | 千切大根、豚肉、人参、こんにやく、大豆油、しょうゆ、シママース、粉かつお                                                                |
| 16 | 金  |    | 花みかん             | みかん                                                                                                 |
|    |    | ○  | 沖縄焼きそば           | 沖縄そば(小麦/大豆)、豚肉、チキアギ(大豆)、人参、キャベツ、もやし、にら、椎茸、しょうゆ、シママース、こしょう、大豆油                                       |
|    |    |    | もずくの和え物          | もずく、魚そうめん、三温糖、もやし、きゅうり、人参、しょうゆ、みりん風、特濃酢、シークワサー果汁                                                    |
|    |    |    | 紅芋スコーン           | 紅芋ペースト、ケーキミックス(小麦/乳/大豆)、グラニュー糖、牛乳、大豆油、ごま                                                            |
| 19 | 月  |    | ごはん              | 米                                                                                                   |
|    |    | ○  | かきたま汁            | 卵、大豆、小松菜、豆腐、でん粉、シママース、しょうゆ、料理酒、みりん風、粉かつお                                                            |
|    |    |    | 鯖のゆず味噌焼き         | さば、料理酒、白みそ、三温糖、みりん風、ゆず                                                                              |
|    |    |    | 肉じゃが             | 豚もも、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、こんにやく、シママース、しょうゆ、みりん風、三温糖、料理酒、粉かつお、油                                          |
| 20 | 火  | ○  | カレーうどん           | うどん(小麦)、豚肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ、椎茸、カレールウ(小麦/牛肉/鶏肉/大豆)、カレー粉、しょうゆ、シママース、料理酒、みりん風、粉かつお、大豆油               |
|    |    |    | 野菜コロッケ           | 野菜コロッケ(小麦/大豆)、油                                                                                     |
|    |    |    | 大根のツナあえ          | 大根、きゅうり、ツナ、わかめ、シママース、しょうゆ、特濃酢、三温糖                                                                   |
|    |    |    | なかよしパン           | なかよしパン(小麦/乳/大豆)                                                                                     |
| 21 | 水  | ○  | コーンクリームシチュー      | 鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小松菜、マッシュルーム、クリームコーン、コーン、大豆油、チキンブイヨン、牛乳、米粉、マーガリン、こしょう、ホワイトシチュー(小麦/豚肉)              |
|    |    |    | チキンナゲット          | チキンナゲット(小麦/大豆/鶏肉)                                                                                   |
|    |    |    | キャロットラペ          | 人参、カリフラワー、キャベツ、にんにく、オリーブ油、バジル、特濃酢、三温糖、シママース、こしょう                                                    |
|    |    |    | ごはん              | 米                                                                                                   |
| 22 | 木  | ○  | 冬瓜煮              | 鶏もも肉、厚揚げ、とうがん、人参、昆布、こんにやく、チキアギ(大豆)、大豆油、しょうゆ、料理酒、三温糖、みりん風、シママース、粉かつお                                 |
|    |    |    | 小松菜のごま和え         | 小松菜、白菜、人参、きゅうり、油揚げ、ごま、三温糖、しょうゆ                                                                      |
|    |    |    | いとちりめん           | 大豆、ちりめん、生姜、大豆油、三温糖、しょうゆ、みりん風                                                                        |
|    |    |    | 秋の香りご飯           | 米、カルシウム米、鶏肉、人参、しめじ、ねぎ、栗、油揚げ、しょうゆ、みりん風、料理酒、シママース、粉かつお、チキンブイヨン、大豆油                                    |
| 23 | 金  | ○  | 魚の甘酢あんかけ         | バス、米粉、油、人参、木くらげ、えのきたけ、しめじ、椎茸、粉かつお、でん粉、特濃酢、しょうゆ、みりん風、三温糖                                             |
|    |    |    | みたらしだんご          | 白玉たんご(大豆)、三温糖、グラニュー糖、しょうゆ、でん粉                                                                       |
|    |    |    | ごはん              | 米                                                                                                   |
|    |    | ○  | 春雨スープ            | 春雨、白菜、人参、コーン、チンゲン菜、豚だし骨、チキンブイヨン、シママース、しょうゆ、生姜                                                       |
| 26 | 月  |    | スタミナ丼            | 豚もも、三温糖、料理酒、みりん風、しょうゆ、コチュジャン(大豆)、大豆油、にんにく、人参、玉ねぎ、もやし、きくらげ、にら、でん粉                                    |
|    |    |    | りんご              | りんご                                                                                                 |
|    |    |    | ツナライス            | 米、カルシウム米、ツナ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、あお豆、コーン、しょうゆ、シママース、ポークブイヨン、大豆油                                           |
|    |    | ○  | タンドリーチキン         | 鶏もも肉、シママース、カレー粉、チリパウダー、生姜、にんにく、ヨーグルト(乳)、三温糖、ウスターソース、ケチャップ                                           |
| 27 | 火  |    | かぼちゃのビーンズサラダ     | かぼちゃ、ミックスビーンズ、えんどう豆、ガルバンゾー、レンズ豆、大豆、小豆、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、三温糖、シママース、こしょう、レモン果汁、オリーブ油、卵抜きマヨネーズ         |
|    |    |    | コッペパン            | コッペパン(小麦/乳/大豆)                                                                                      |
|    |    | ○  | 白花豆のポタージュ        | 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、白花生、白いんげん豆、大豆油、鶏だし骨、ホワイトシチュー(小麦/豚肉)、マーガリン、米粉、コンソメ(大豆/牛肉)、こしょう、にんにく            |
|    |    |    | 魚のマスタード焼き        | ホキ、こしょう、粒マスタード、マスタード、卵抜きマヨネーズ                                                                       |
| 28 | 水  |    | イタリアンサラダ         | キャベツ、きゅうり、カリフラワー、人参、イタリアンドレッシング(卵/小麦/大豆/豚肉/りんご)                                                     |
|    |    |    | ごはん              | 米                                                                                                   |
|    |    | ○  | アルゼンチン野菜スープ      | 無添加ベーコン(豚肉/大豆)、キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ、レンズ豆、大豆油、豚だし骨、コンソメ(大豆/牛肉)、シママース、こしょう、オレガノ                            |
|    |    |    | ミラネサ風カツ          | 豚肉、シママース、こしょう、小麦粉、パン粉(小麦)、油                                                                         |
| 29 | 木  |    | エンサラダー・ルサ風ポテトサラダ | じゃがいも、人参、きゅうり、グリーンピース、プレスハム(乳/大豆/豚肉)、コーン、卵抜きマヨネーズ、三温糖、しょうゆ、シママース、こしょう、特濃酢                           |
|    |    |    | ナポリタン            | スパゲッティ(小麦)、無添加ベーコン(豚肉/大豆)、ウインナー(小麦/乳/牛肉/豚肉/大豆)、人参、玉ねぎ、青ピーマン、にんにく、ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、シママース、こしょう、油  |
|    |    | ○  | カラフルアーモンドサラダ     | 大根、きゅうり、人参、コーン、アーモンド、三温糖、特濃酢、オリーブ油、シママース、こしょう                                                       |
|    |    |    | かぼちゃプリン          | かぼちゃ、卵、グラニュー糖、牛乳、生クリーム(乳)                                                                           |
| 30 | 金  |    |                  |                                                                                                     |
|    |    |    |                  |                                                                                                     |
|    |    |    |                  |                                                                                                     |
|    |    |    |                  |                                                                                                     |