

# 10月 卵・乳除去食 予定献立

こんげつのもくひょう「のこさずたべよう」

TEL:047-492-1081

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
2 (月)	ごはん	米	
	さわにわん	鶏肉、椎茸、人参、ごぼう、たけのこ、かつおだし、※①薄口醤油、塩、※②昆布だし	※①小麦、大豆、※②-
	とうふハンバーグ	※豆腐ハンバーグ、砂糖、みりん、醤油、でん粉、えのき茸	※大豆、鶏肉、豚肉
3 (火)	ひじきのいりに	豚肉、ひじき、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、醤油、みりん、砂糖、酒、かつおだし、サラダ油	※-
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	こめこのとうにゅうシチュー	鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム、※①チキンブイヨン、米粉、※②豆乳、コンソメ、コショウ、塩、サラダ油、パセリ	※①鶏肉、※②大豆
4 (水)	しろみぎかなのフライ	※①白身魚のフライ、サラダ油、※②中濃ソース	※①小麦、大豆、※②りんご
	ブロッコリーのソテー	サラダ油、にんにく、とうもろこし、えび、白ワイン、ブロッコリー、コンソメ、塩、コショウ、醤油	
	白井市産のなし(小学生のみ)	梨	
5 (木)	りんご(中学生のみ)	りんご	
	★かみかみこんだて★		
	げんまいいりごはん	米、玄米	
6 (金)	チンゲンサイとコーンのスープ	鶏肉、人参、えのき茸、玉ねぎ、チンゲン菜、※①豆腐、※②とうもろこしペースト、※③中華スープの素、※④チキンブイヨン、塩、コショウ、でん粉	※①大豆、※②-、※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※④鶏肉
	ホイコーローどんのぐ	豚肉、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、醤油、酒、砂糖、※①オイスターソース、※②甜麺醤、※③豆板醤、でん粉、サラダ油、ごま油	※①-、※②大豆、ごま、※③大豆
	はるさめサラダ	※①ハム、もやし、人参、きゅうり、※②春雨、塩、ごま油、砂糖、醤油、酢、洋辛子、白ごま	※①豚肉、※②-
7 (土)	フォカッチャ	※フォカッチャ	※小麦、大豆
	チリコンカン	サラダ油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、ナツメグ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、白いんげん豆、ひよこ豆、レンズ豆、トマト、※①トマトミックスソース、コンソメ、砂糖、※②中濃ソース、チリパウダー、塩、コショウ、枝豆	※①大豆、鶏肉、※②りんご
	チキンナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
8 (日)	もやしとピーマンのカレーソテー	※ウインナー、サラダ油、もやし、ピーマン、人参、塩、カレー粉、醤油、コンソメ、白ワイン	※豚肉
	りんご(小学生のみ)	りんご	
	白井市産のなし(中学生のみ)	梨	
9 (月)	ごはん	米	
	とうふとじゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、※①豆腐、わかめ、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	シルバーのてりやき	※シルバーの照り焼き	※小麦、大豆
10 (火)	白井市産こまつなのとうあえ	小松菜、人参、※ひきわり納豆、長ねぎ、醤油、洋辛子、かつお節	※大豆
	スイートポテト	※スイートポテト	※大豆
	ごはん	米	
11 (水)	そうへいじる	豚肉、酒、ごぼう、里芋、人参、※①油揚げ、こんにゃく、※②豆腐、小松菜、赤味噌、白味噌、かつおだし、※③昆布だし、にんにく	※①大豆、※②大豆、※③-
	あかうおのあまからやき	※赤魚の甘辛焼き	※小麦、大豆
	おひたし	ほうれん草、人参、もやし、※ハム、かつお節、かつおだし、醤油、塩、みりん	※豚肉
12 (木)	とうにゅうプリン	※豆乳プリン	※大豆
	あげパンきなこ	※①ソフトフランスパン、サラダ油、※②きな粉、砂糖、塩	※①小麦、※②大豆
	ラビオリトマトに	※①ラビオリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、レンズ豆、大豆、トマト、※②ケチャップ、※③トマトミックスソース、※④中濃ソース、ブロッコリー、にんにく、コショウ、塩、コンソメ、砂糖、サラダ油	※①小麦、豚肉、※②-、※③大豆、鶏肉、※④りんご
13 (金)	ジャーマンポテト	※ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、塩、黒コショウ、コンソメ、オリーブオイル	※豚肉
	とうにゅうとココアのデザート	※豆乳とココアのデザート	※大豆
	ごはん	米	
14 (土)	すきやきふうに	サラダ油、豚肉、酒、人参、えのき茸、白滝、※焼き豆腐、白菜、みりん、砂糖、醤油、長ねぎ	※大豆、ゼラチン
	だいがくいも	さつま芋、サラダ油、醤油、砂糖、※水あめ、黒ごま	※-
	きゅうりとわかめのすのもの	きゅうり、もやし、わかめ、醤油、酢、砂糖	
15 (日)	ごはん	米	
	すましじる	豚肉、酒、人参、えのき茸、椎茸、長ねぎ、※①豆腐、わかめ、※②昆布だし、かつおだし、塩、みりん、醤油	※①大豆、※②-
	とりそぼろどんのぐ	鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん	
16 (月)	おかかサラダ	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、※ハム、かつお節、サラダ油、砂糖、酢、醤油	※豚肉
	ごはん	米	
	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、こんにゃく、ごぼう、小松菜、じゃが芋、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
17 (火)	とろにしんのたつたあげ	※とろにしんの竜田揚げ、サラダ油	※小麦、大豆
	きゅうりのなんばんづけ	きゅうり、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油、※七味唐辛子	※ごま
	ごはん	米	
18 (水)	かんこくふうスープ	豚肉、酒、人参、白菜、小松菜、椎茸、※①韓国風餅、※②中華スープの素、※③チキンブイヨン、塩、醤油、コショウ	※①-、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※③鶏肉
	ハニーマスタードチキン	鶏肉、はちみつ、※粒マスタード、醤油、レモン汁、オリーブオイル	※りんご
	きりぼしだいこんのナムル	切干大根、もやし、きゅうり、人参、醤油、砂糖、ごま油、酢、白ごま、白すりごま	
19 (木)	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	ほうれんそうのとうにゅうスープ	鶏肉、※①ベーコン、人参、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、米粉、コンソメ、塩、コショウ、※②豆乳、サラダ油	※①豚肉、※②大豆
	おからコロッケ	※①おからコロッケ、サラダ油、※②中濃ソース	※①大豆、小麦、さば、※②りんご
20 (金)	ブロッコリーのアーモンドあえ	ブロッコリー、小松菜、とうもろこし、アーモンド、サラダ油、砂糖、酢、醤油	
	いちごジャム(中学生のみ)	※いちごジャム	※-
	★かみかみこんだて★		
21 (土)	ごはん	米	
	さつまじる	さつま芋、豚肉、※①豆腐、大根、長ねぎ、小松菜、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	さばのピリからやき	さば、酒、生姜、醤油、砂糖、みりん、※豆板醤、黒ごま、でん粉	※大豆
22 (日)	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、サラダ油、酒、砂糖、みりん、かつおだし、醤油	※-
	おさかなふりかけ(中学生のみ)	※お魚ふりかけ	※さば、ごま、小麦、大豆

\* 「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。  
アレルゲン特定原材料28品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、落花生、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。  
※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
20 (金)	にこみうどん	鶏肉、酒、大根、人参、※①油揚げ、椎茸、※②なると、※③うどん、長ねぎ、小松菜、かつおだし、みりん、砂糖、醤油、塩	※①大豆、※②-、※③小麦
	れんこん入りカレーメンチカツ	※れんこん入りカレーメンチカツ、サラダ油	※豚肉、鶏肉、小麦、大豆
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー、とうもろこし、人参、※香味玉ねぎドレッシング	※りんご、小麦、大豆、鶏肉
	りんごのタルト	※りんごのタルト	※りんご、大豆
23 (月)	ごはん	米	
	白井市産こまつなののっぺいじり	豚肉、酒、里芋、人参、こんにゃく、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩、醤油、みりん、かつおだし	
	ささみのからあげゆずふうみ	鶏ささみ、酒、醤油、生姜、柚子果汁、※①七味唐辛子、でん粉、サラダ油、※②粉末高野豆腐	※①ごま、※②大豆
24 (火)	ほうれん草・そうのわふうサラダ	※新メニューです♪ ほうれん草、えのき茸、海苔、砂糖、サラダ油、酢、コショウ	
	ごはん	米	
	ワンタンスープ	※①肉入りワンタン、鶏肉、チンゲン菜、白菜、きくらげ、※②中華スープの素、塩、醤油、コショウ、酒、ごま油	※①小麦、豚肉、大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
25 (水)	にくだんごあまずあん	※肉団子甘酢あん	※鶏肉、大豆、小麦、ごま
	チンジャオロース	豚肉、酒、醤油、たけのこ、人参、ピーマン、椎茸、生姜、にんにく、※①中華スープの素、※②豆板醤、※③オイスターソース、サラダ油、でん粉、ごま油	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※②大豆、※③-
	★世界パスタデー★ ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
26 (木)	トマトのABCスープ	サラダ油、にんにく、セロリ、豚肉、白ワイン、玉ねぎ、人参、白いんげん豆、トマト、※①チキンブイヨン、コンソメ、砂糖、醤油、塩、コショウ、※②マカロニ、キャベツ、パセリ	※①鶏肉、※②小麦
	ハンバーグきのこソース	※①ハンバーグ、えのき茸、たまごたけ、みりん、醤油、砂糖、酒、※②和風だし、でん粉	※①鶏肉、豚肉、大豆、※②-
	フレンチマカロニサラダ	※①ハム、※②マカロニ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、酢、砂糖、塩、コショウ、サラダ油	※①豚肉、※②小麦
	グレープゼリー	※グレープゼリー	※-
27 (金)	むぎごはん	米、大麦	
	ちゅうかに	豚肉、酒、人参、たけのこ、椎茸、白菜、玉ねぎ、※①なると、えび、さやいんげん、生姜、サラダ油、※②中華スープの素、醤油、塩、コショウ、でん粉、ごま油	※①-、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	バオズ	※バオズ	※豚肉、鶏肉、小麦、大豆
28 (土)	チンゲンサイのナムル	もやし、人参、チンゲン菜、にんにく、醤油、砂糖、ごま油、白ごま	
	ナン	※ナン	※小麦、大豆
	キーマカレー	サラダ油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、レンズ豆、ひよこ豆、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、エリンギ、※①ケチャップ、※②中濃ソース、醤油、砂糖、カレー粉、塩、コショウ、※③キングカレールウ、※④チキンブイヨン、※⑤チャツネ	※①-、※②りんご、※③小麦、大豆、鶏肉、※④鶏肉、※⑤りんご
	白井市産こまつなのソーテー	オリーブオイル、※ウインナー、人参、とうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、コショウ	※豚肉
29 (日)	フルーツボンチ	※四色ゼリー、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	※りんご、もも、大豆
	ごはん	米	
	なめこじる	なめこ、大根、※①油揚げ、※②豆腐、長ねぎ、ほうれん草、かつおだし、※③昆布だし、赤味噌	※①大豆、※②大豆、※③-
	あじのあげに	※あじの揚げ煮	※小麦、大豆
30 (月)	いんげんとひきにくのいために	さやいんげん、人参、豚肉、※春雨、玉ねぎ、生姜、サラダ油、かつおだし、酒、みりん、醤油	※-
	いもけんぴごさかな(中学生のみ)	※いもけんぴ小魚	※-
	☺ハロウィンこんだて☺ えびピラフ	米、※えびピラフの素	※えび、鶏肉、大豆
	ポトフ	サラダ油、豚肉、白ワイン、※①ウインナー、玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、パセリ、※②チキンブイヨン、コンソメ、醤油、塩、コショウ	※①豚肉、※②鶏肉
31 (火)	チキンハーブやき	鶏肉、※ハーブ・スパイス・塩こうじ、白ワイン	※-
	イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、赤・黄・緑ピーマン、人参、※イタリアンドレッシング	※りんご、大豆、小麦、鶏肉、豚肉
	かぼちゃクリームもち	※かぼちゃクリームもち	※大豆

\* 「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。  
アレルゲン特定原材料28品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、落花生、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。  
※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

令和6年度 第7号  
印旛地区教育研究会  
第三部会学校給食研究部発行

～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

# 食育つうしん

## 食育ピクトグラム

### 7 災害にそなえよう



災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。



## 水の備蓄は一人1日3L

一人分  
1週間だと **21L**

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



<保護者の方へ>  
・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。  
・予定献立表とアレルゲン配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。  
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。  
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。  
「写真で見える給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち

### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

