

## 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
	ごはん	米	
3 (月)	すきやきふうじ だいがくいも きゅうりとわかめのすのもの	サラダ油、豚肉、酒、人参、えのき茸、白滝、※焼き豆腐、白菜、長ねぎ、みりん、砂糖、醤油 さつま芋、サラダ油、醤油、砂糖、水あめ、黒ごま きゅうり、もやし、わかめ、醤油、酢、砂糖	※大豆、ゼラチン
4 (火)	フォカッチャ ポークビーンズ チキンナゲット あおなのソテー とうにゅうプリン	※フォカッチャ サラダ油、にんにく、生姜、※①ベーコン、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大豆、白いんげん豆、エリンギ、枝豆、赤ワイン、塩、コショウ、砂糖、トマト、オールスパイス、醤油、※②中濃ソース、コンソメ、※③チキンブイヨン ※チキンナゲット 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 ※豆乳プリン	※小麦、大豆 ※①豚肉、※②りんご、※③鶏肉 ※鶏肉、小麦、豚肉、大豆 ※豚肉 ※大豆
5 (水)	カレーうどん ちくわのいそべてん きりぼしだいこんとツナのサラダ レモンマフィン	※①うどん、豚肉、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、※②なると、醤油、コショウ、カレー粉、※③キングカレールウ酒、みりん、かつおだし ※ちくわの磯辺天、サラダ油 ※ツナ、切干大根、人参、きゅうり、醤油、砂糖、サラダ油、酢、白ごま ※レモンマフィン	※①小麦、※②-、※③小麦、大豆、鶏肉 ※大豆、小麦 ※大豆 ※大豆
6 (木)	ごはん かじょうどうふ おさかなナゲット はるさめサラダ	米 サラダ油、生姜、※①豆板醤、豚肉、酒、玉ねぎ、人参、たけのこ、椎茸、白菜、砂糖、醤油、赤味噌 ※②絹揚げ、えび、でん粉、ごま油 ※お魚ナゲット ※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大豆、※②大豆 ※い、大豆、小麦 ※①豚肉、※②-
7 (金)	ごはん かまぼこのすましじる さばのスタミナやき キャベツときゅうりのとさあえ りんご	米 鶏肉、酒、大根、えのき茸、※①豆腐、小松菜、※②かまぼこ、みりん、かつおだし、※③昆布だし、醤油、塩 さば、※キムチの素、醤油、酒、ごま油、にんにく、生姜、白ごま、砂糖 キャベツ、きゅうり、かつお節、みりん、醤油、生姜 りんご	※①大豆、※②-、※③- ※小麦、大豆、りんご ※①大豆、※②-、※③- ※①大豆、※②-、※③-
11 (火)	ごはん とうふとえのきのみそしる とりにくのしおこうじやき あきやさいのもの こんぶとまつちやのふりかけ(中学生のみ)	米 玉ねぎ、もやし、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 鶏肉、※塩麹、酒、ごま油、にんにく サラダ油、豚肉、人参、れんこん、里芋、枝豆、しめじ、酒、みりん、砂糖、醤油、かつおだし ※昆布と抹茶のふりかけ	※①大豆、※②- ※- ※- ※-
12 (水)	ソフトフランスパン しろいんげんまめのとうにゅうスープ ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのアーモンドあえ	※ソフトフランスパン サラダ油、※①ベーコン、白ワイン、ローレル、玉ねぎ、エリンギ、白いんげん豆、※②チキンブイヨン、コンソメ、塩、コショウ、※③豆乳、米粉、パセリ ※①ハンバーグ、※②デミグラスソース、※③ウスターソース、※④ケチャップ、赤ワイン、砂糖 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	※小麦 ※①豚肉、※②鶏肉、※③大豆 ※①鶏肉、豚肉、大豆 ※②小麦、豚肉、大豆、りんご、鶏肉 ※③りんご、※④-
13 (木)	★かみかみこんだて★ ごはん ちゅうかふうにくだんごスープ あじのあげに チンゲンサイといかのピリからいため	米 新メニューです♪ ※①肉団子、人参、白菜、たけのこ、長ねぎ、さくらげ、※②春雨、※③中華スープの素、※④チキンブイヨン、塩、醤油、コショウ、酒、ごま油 ※あじの揚げ煮 サラダ油、にんにく、生姜、豚肉、大豆、酒、人参、※①豆板醤、い、チンゲン菜、※②オイスターソース、醤油、砂糖、みりん、ごま油、でん粉	※①鶏肉、大豆、※②- ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※④鶏肉 ※小麦、大豆 ※①大豆、※②-
14 (金)	げんまいりごはん わかめととうふのスープ ピビンバ(肉の炒め煮) ピビンバ(ナムル)	米、玄米 鶏肉、酒、玉ねぎ、※①豆腐、わかめ、白ごま、醤油、※②チキンブイヨン、塩、コショウ、ごま油 ※③中華スープの素 豚肉、にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、※豆板醤、赤味噌、ごま油 小松菜、もやし、人参、にんにく、砂糖、醤油、ごま油、白ごま	※①大豆、※②鶏肉 ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※大豆 ※大豆
17 (月)	げんまいりごはん ほたてりかいせんはっぼうさい しゅうまい くきわかめのサラダ	米、玄米 豚肉、酒、人参、たけのこ、椎茸、白菜、玉ねぎ、※①なると、ほたて、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 ※しゅうまい きわかめ、チンゲン菜、もやし、塩、砂糖、醤油、酢、ごま油	※①-、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※豚肉、小麦
18 (火)	ソフトフランスパン とうにゅうスープ れんこん入りメンチカツ にんじんサラダ やさしくたものゼリー	※ソフトフランスパン 鶏肉、※①ベーコン、人参、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩、コショウ、※②豆乳、サラダ油 ※①れんこん入りメンチカツ、サラダ油、※②中濃ソース ※ツナ、レモン汁、とうもろこし、人参、きゅうり、酢、コショウ、醤油、砂糖、白ごま ※野菜と果物ゼリー	※小麦 ※①豚肉、※②大豆 ※①豚肉、鶏肉、大豆、小麦、※②りんご、大豆 ※大豆 ※オレンジ、りんご
19 (水)	むぎごはん チキンカレー キャベツサラダ レモンゼリー	米、大麦 鶏肉、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※①チキンブイヨン、赤ワイン、※②ローストオニオン、※③チャツネ、※④レトコカールウ、※⑤コータスカールウ、米粉、※⑥中濃ソース、醤油、ガラムマサラ、マサラマイルド、カレー粉、グリーンピース キャベツ、とうもろこし、きゅうり、※香味玉ねぎドレッシング ※レモンゼリー	※①鶏肉、※②大豆、※③りんご ※④小麦、鶏肉、大豆、※⑤小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご ※⑥りんご、大豆 ※りんご、小麦、大豆、鶏肉 ※-

\*「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、乳、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。

10月 卵・乳除去食 予定献立・うら  
こんげつのもくひょう「のこさずたべよう」

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
(木)	ごはん	米	
	こんさいキムチじる	豚肉、酒、サラダ油、大根、人参、ごぼう、里芋、長ねぎ、こんにやく、※①豆腐、※②油揚げ、※③キムチ ※④和風だしの素、みりん、白味噌	※①大豆、※②大豆、※③-、※④-
	やきぎょうざ	※餃子	※豚肉、大豆、ごま、小麦、鶏肉、ゼラチン
	パンパンジーサラダ	※ささみフレーク、もやし、きゅうり、白ごま、醤油、砂糖、酢、ごま油	※鶏肉
	あじつきこざかな(中学生のみ)	※味付小魚	※ごま、小麦、大豆
(金)	ごはん	米	
	もずくのすましじる	鶏肉、玉ねぎ、椎茸、もずく、※①豆腐、醤油、塩、チンゲン菜、かつおだし、※②昆布だし	※①大豆、※②-
	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
	さといものそばろに	豚肉、里芋、玉ねぎ、生姜、サラダ油、砂糖、醤油、酒、みりん、でん粉、かつおだし	
	きよほう・シャインマスカット	巨峰、シャインマスカット	
(月)	ごはん	米	
	さつまじる	さつま芋、豚肉、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜、かつおだし、※昆布だし、白味噌、赤味噌	※-
	とりそばろどんのぐ	鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん	
	ほうれんそうのわふうサラダ	ほうれん草、えのき茸、海苔、醤油、砂糖、サラダ油、酢、コショウ	
(火)	★おはなしこんだて★ 絵本【やきそばんぼん】より		
	やきそば	※①中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、※②焼きそばソースの素、※③ウスターソース ※④中濃ソース、サラダ油、塩、コショウ、生姜	※①小麦、大豆、※②りんご、大豆、豚肉 ※③りんご、※④りんご、大豆
	はるまき	※春巻き、サラダ油	※豚肉、大豆、ごま、小麦、鶏肉
	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
(水)	ごはん	米	
	トマトハヤシ	サラダ油、生姜、にんにく、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃが芋、※①チキンブイヨン 塩、コショウ、※②中濃ソース、醤油、トマト、※③ハヤシルウ、グリーンピース	※①鶏肉、※②りんご、※③小麦
	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、人参、酢、砂糖、サラダ油、塩	
	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
(木)	ごはん	米	
	さといもとながねぎのみそじる	里芋、長ねぎ、人参、※①油揚げ、※②昆布だし、かつおだし、赤味噌、白味噌	※①大豆、※②-
	さんまのしょうがに	※さんまの生煮煮	※小麦、大豆
	ひじきのいりに	豚肉、ひじき、人参、※さつま揚げ、こんにやく、枝豆、醤油、みりん、砂糖、酒、かつおだし、サラダ油	※-
(金)	ペンネミートソース	※①ペンネ、豚肉、赤ワイン、大豆、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、※②デミグラスソース、※③ハヤシルウ コンソメ、※④中濃ソース、※⑤ケチャップ、トマト、塩、コショウ、パセリ、オリーブオイル	※①小麦、※②小麦、豚肉、大豆、りんご、鶏肉 ※③小麦、※④りんご、※⑤-
	クリスピーチキン	※クリスピーチキン	※鶏肉、小麦、大豆
	ツナポパイサラダ	※ツナ、レモン汁、人参、キャベツ、ほうれん草、サラダ油、醤油、酢、砂糖、コショウ、洋辛子	※大豆
	ミルクコーヒー (牛乳を飲まない人は返却して下さい)	※ミルクコーヒー	※-
(月)	★ハロウィンこんだて★		
	キャロットピラフ	米、※キャロットピラフの素	※鶏肉、大豆
	かぶのポトフ	サラダ油、鶏肉、白ワイン、※①ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、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
	はちみつチキン	鶏肉、生姜、酒、醤油、はちみつ、みりん	
	ゆではなやさい	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、※イタリアンドレッシング	※大豆、りんご
かぼちゃプリン	※かぼちゃプリン	※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。

<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。



今月の目標 「残さず食べよう」

**食品ロスを減らすためにできること**  
食べ物を無駄にしないためにも、できることから始めましょう。

残さず食べる

期限表示を理解する

必要な分だけ  
購入して食べ切る