



# 10月分予定献立表



日	こんだて名 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 全28品目中	使用材料名			栄養価	
			赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もとなる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く力)の もとなる	緑色の食品 体の調子を整える もとなる	上段:小 下段:中	エネルギー (kcal)
1 火	ごはん			ごはん		584	23.3
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	ほうれんそうのみそしる	大豆	豆腐 みそ		ほうれん草 キャベツ ねぎ しめじ	747	28.6
	さばのしおやき ★ごもくきんぴら	さば 鶏肉	さば切り身一塩 鶏肉	油 ごま油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく		
2 水	ごはん			ごはん		620	23.6
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	トマトのちゅうかたまごスープ	卵 大豆 鶏肉	卵 鶏肉	でん粉	トマト もやし 干し椎茸	740	31.9
	とうふナゲット (小2こ、中3こ) ぶたにくのブルコギいため	小麦 大豆 豚肉	豆腐ナゲット 豚肉	油 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ なら		
3 木	ごはん			ごはん		610	27.7
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	ラビオリいりミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	豚肉	油 ポークラビオリ じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ パセリ トマト マッシュルーム	816	29.5
	グリルチキンカツ ソース ★さつまいもスティック	小麦 大豆 鶏肉 りんご	チキンカツ		さつまいもスティック		
4 金	ごはん			ごはん		602	20.8
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	とんじる	大豆 豚肉	豚肉 豆腐 みそ	油	人参 大根 ごぼう ねぎ	779	26.1
	かぼちゃひきにくフライ こまつなとしらたきのびたし	小麦 大豆 豚肉 りんご 大豆		油 揚げ 油 砂糖	小松菜 しらたき しめじ		
7 月	ごはん			ごはん		624	19.3
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	じゃがいものみそしる	大豆	豆腐 みそ	じゃがいも	人参 ほうれん草 ねぎ	754	22.6
	はるまき ひじきとツナのカレーいため	小麦 大豆 鶏肉 大豆		油 春巻き 油 砂糖	人参 コーン		
8 火	ごはん			ごはん		553	20.6
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	はるさめわかめスープ	大豆 鶏肉	わかめ なた	春雨 ごま油	人参 干し椎茸 もやし キャベツ	718	25.1
	むしぎょうざ (2こ) あつあげとやさいのいためもの 【ソフトめん】	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 小麦	ぎょうざ 厚揚げ 鶏肉	油 砂糖 でん粉 ソフトめん	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ブロッコリー		
9 水	ごはん			ごはん		621	24.7
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	とりなんぼうどんじる	大豆 鶏肉	鶏肉 凍り豆腐		人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	787	30.6
	キャラメルポテト いためナムル	小麦 小麦	バター 生クリーム	油 砂糖 さつまいも 油 ごま ごま油	にんにく 人参 もやし 小松菜		
10 木	【ナン】 【ジョア ブルーベリー】 キーマカレー プレーンオムレツ ほうれんそうとツナのソテー	小麦 小麦 大豆 豚肉 りんご 卵 鶏肉 豚肉	ジョア 豚肉 大豆 プレーンオムレツ ツナ ベーコン	油 じゃがいも カレールウ	にんにく 人参 玉ねぎ トマト	562	24.2
	ごはん			ごはん		709	30.0
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	ぶたにくとだいきんのうまに さばのさいきょうやき 豆乳プリン	豚肉 さば 大豆	豚肉 ちくわ さば西京漬	油 砂糖 さといも	人参 玉ねぎ 大根 干し椎茸 こんにゃく 小松菜	791	29.5
15 火	ごはん			ごはん		575	26.2
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	★しらたまごじる ★いかのしょうがやき ごもくりごはんのぐ	鶏肉 いか 大豆	鶏肉 みそ いかの生姜醤油漬	油 砂糖 くり	人参 大根 干し椎茸 ほうれん草 人参 こんにゃく れんこん わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ	740	32.3
	いとかまぼこのすましじる ほっけフライ ソース ビーフンのオイスターいため	大豆 小麦 大豆 りんご 豚肉	かまぼこ 豆腐 ほっけフライ 豚肉	油 油 ビーフン	人参 干し椎茸 ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし	600	24.3
16 水	ごはん			ごはん		734	27.8
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	いとかまぼこのすましじる ほっけフライ ソース ビーフンのオイスターいため	大豆 小麦 大豆 りんご 豚肉	かまぼこ 豆腐 ほっけフライ 豚肉	油 油 ビーフン	人参 干し椎茸 ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし		
	子どもパン ぎゅうにゅう ポトフふう ハンバーグデミソースかけ ぶどうゼリーポンチ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご もも	牛乳 ウインナー ハンバーグ	じゃがいも 油 砂糖 デミソース 巨峰ゼリー シヤインマスカットゼリー	人参 大根 マッシュルーム ブロッコリー 玉ねぎ パイナップル みかん もも	621	23.6
17 木	ごはん			ごはん		784	28.5
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	ポトフふう ハンバーグデミソースかけ ぶどうゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご もも	ウインナー ハンバーグ	じゃがいも 油 砂糖 デミソース 巨峰ゼリー シヤインマスカットゼリー	人参 大根 マッシュルーム ブロッコリー 玉ねぎ パイナップル みかん もも		
	ウエーブワフタンスープ ポークしゅうまい (2こ) たかなチャーハンのぐ	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 卵 大豆 豚肉	なると ポークしゅうまい 炒り卵 しらす干し 豚肉 大豆	ワンタン ごま油	人参 もやし たけのこ 干し椎茸 小松菜 高菜漬 人参 ねぎ にんにく	552	22.1
18 金	ごはん			ごはん		718	27.2
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	ウエーブワフタンスープ ポークしゅうまい (2こ) たかなチャーハンのぐ	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 卵 大豆 豚肉	なると ポークしゅうまい 炒り卵 しらす干し 豚肉 大豆	ワンタン ごま油	人参 もやし たけのこ 干し椎茸 小松菜 高菜漬 人参 ねぎ にんにく		
	ごはん			ごはん		660	25.2
21 月	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	わかめとどうふのみそしる	大豆	わかめ 豆腐 みそ		大根 えのきたけ	807	30.2
	ミートコロッケ こぎつねごはんのぐ	小麦 乳 大豆 鶏肉 大豆 鶏肉		油 ミートコロッケ 油 砂糖	人参 干し椎茸 たけのこ 枝豆		
	ごはん			ごはん		610	29.8
22 火	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	のっぺいじる	大豆 鶏肉	鶏肉 豆腐	さといも でん粉	人参 大根 こんにゃく ねぎ	779	37.0
	あじのしおこうじれモンやき ひじきのそぼろいため	大豆 豚肉	豚肉 ひじき 笹かまぼこ 油揚げ 大豆	油 砂糖	人参 干し椎茸 枝豆		
	【ちゅうかめん】 ぎゅうにゅう みそラーメンじる にくまん ★ごぼうのカレーマヨソテー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 豚肉 大豆	中華めん 牛乳 豚肉 みそ 肉まん	油 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	ごぼう 人参 枝豆 コーン こんにゃく	636	22.8
23 水	ごはん			ごはん		812	27.9
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	みそラーメンじる にくまん ★ごぼうのカレーマヨソテー	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 豚肉 大豆	豚肉 みそ 肉まん	油 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	ごぼう 人参 枝豆 コーン こんにゃく		
	ツイストパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー チキンナゲット (小2こ、中3こ) いんげん&コーンのソテー わかめごはん	小麦 乳 大豆 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 小麦 乳 大豆	牛乳 鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳 チーズ チキンナゲット ベーコン	油 じゃがいも シチュールウ	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	638	26.7
24 木	ごはん			ごはん		587	23.9
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	たまごとコーンのちゅうかスープ とりのからあげ はるさめとキムチのいためもの	卵 大豆 鶏肉 鶏肉 豚肉	卵 鶏肉 生姜しょうゆ漬	でん粉 油 でん粉 ごま油 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 キムチ たけのこ チンゲンサイ	748	29.7
	ごはん			ごはん		558	25.7
28 月	おかかふりかけ ぎゅうにゅう ★いものこじる あつやきたまご ★くきわかめのきんぴら	乳 大豆 鶏肉 卵 さば 豚肉	牛乳 鶏肉 豆腐 厚焼きたまご 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ	さといも	人参 干し椎茸 ねぎ 人参 こんにゃく	713	31.6
	ごはん			ごはん		688	23.5
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	ちゅうかどんのぐ ★あげぎょうざ (小2こ、中3こ) クリームだいふく	いか 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 大豆	豚肉 厚揚げ いか なると ぎょうざ	油 ごま油 砂糖 でん粉 油 クリーム大福	人参 玉ねぎ たけのこ 生姜 白菜 ほうれん草	877	29.1
29 火	ごはん			ごはん		551	22.7
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	もずくのみそしる ハンバーグあますあんかけ もやしとコーンのカレーいため	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	豆腐 みそ もずく ハンバーグ 豚肉 大豆	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	玉ねぎ もやし コーン 人参 たけのこ なら	702	27.3
	ごはん			ごはん		624	25.1
30 水	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				
	もずくのみそしる ハンバーグあますあんかけ もやしとコーンのカレーいため	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	豆腐 みそ もずく ハンバーグ 豚肉 大豆	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	玉ねぎ もやし コーン 人参 たけのこ なら		
	スライス子どもパン ぎゅうにゅう	小麦 乳 大豆 小麦	スライス子どもパン				
	にくだんごいりやさいスープ チキンかつたオーロラソースかけ えびとキャベツのソテー 【レモンゼリー】	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 えび 豚肉	肉団子 鶏肉酒漬	油 でん粉 はちみつ マヨネーズ風ドレッシング	人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 にんにく レモン果汁 人参 キャベツ コーン	748	28.8
31 木	ごはん			ごはん		605	24.1
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			766	29.4

給食回数 22回

- ※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ ★はかみかみメニューです。意識して“よくかんで”食べる日にしましょう！
- ※ ☺の日は、先割れスプーンがつかえます。
- ※ ☹の日は、おわんが2こつかえます。
- ※ 【】のものは、学校配送品です。
- ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意して

いただき、ご不明な点がありましたら学校給食センターまでお問い合わせください。  
・食材の産地は、羽生市のホームページに掲載しております。

### 食物アレルギー対象品目について

アレルギーは、食品に含まれているものを記載しています。右記の表に記載している調味料等のアレルギーは記載していませんのでご了承ください。

原因食物	除去する必要のない調味料・だし・添加物等
鶏卵	卵殻カルシウム
牛乳	乳糖・乳糖化カルシウム
小麦	しょうゆ・酢・みそ
大豆	大豆油・しょうゆ・みそ
ゴマ	ゴマ油
魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう
肉類	エキス

「学校給食における食物アレルギー対応指針」  
(文部科学省 平成27年3月作成) を元に作成

月間平均栄養価

605	24.1
766	29.4

給食センターでは、給食の写真を毎日更新中です★

羽生市HP

市制70周年  
お祝い献立

うらめんの  
せつめいも  
よんでね

岩手県  
郷土料理献立

東中  
リクエスト献立

十三夜献立

目の愛護デー  
献立