

# 令和6年度10月 学校給食予定献立表

※ 給食には、毎日「牛乳(2群)」がつかます。  
 ※ 都合により献立を変更する場合があります。

時津町学校給食公社第2調理場

日	曜	献立	体をつくるものになる				エネルギーのものをとるものになる		栄養価			
			1群		2群		3群		4群		エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん なめこ汁 白身魚のレモン漬け いんげんのごま炒め	豆腐 赤みそ 米みそ	わかめ			なめこ ぶかねぎ	こめ		765	27.7	
2	水	パーカーハウスパン 具沢山チャウダー 照り焼きチキンパーティ ゆでキャベツ	ウインナー とり肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん パセリ		たまねぎ とうもろこし	パーカーハウスパン		775	31.3	
3	木	酢飯 豚汁 納豆煮 干切りたくあん 手巻き海苔	ぶた肉 厚揚げ 米みそ		にんじん はねぎ		こんにゃく ごぼう だいこん	こめ さとう		767	30.7	
4	金	ごはん 中華コーンスープ なすと豚肉のみそ炒め	たまご				たまねぎ とうもろこし グリンピース	こめ		768	29.2	
7	月	小豆ごはん さらさ汁 おにしめ みかん	ちくわ 米みそ		こまつな		たまねぎ	こめ あずき		766	29.1	
8	火	ごはん 豆乳チゲ 韓国風炒め物	ぶた肉 豆乳 厚揚げ				キムチ ほくさい だいこん	こめ		779	30.6	
9	水	コッパパン 野菜スープ チキンナゲット 枝豆とエリンギのソテー	ベーコン		にんじん パセリ		キャベツ たまねぎ	コッパパン		772	30.5	
10	木	ごはん 根菜のごま汁 いわしのみぞれ煮 にんじんしりしり ブルーベリーゼリー	油揚げ 煮みそ		にんじん		だいこん ごぼう ぶかねぎ	こめ		789	26.9	
11	金	ごはん ふしめん汁 豚肉と大根のべっこう煮	とり肉 はんぺん	わかめ	にんじん		たまねぎ しいたけ ぶかねぎ	こめ		785	31.0	
14	月	🏀🏈🏆🏊🏓🎾🏹🏏🎾🏏🏹🏏🎾🏏🏹 スポーツの日										
15	火	🍡🍡🍡 おにぎりアクション										
16	水	はちみつパン タイピーエン れんこんチップス キャンディチーズ	ぶた肉 イカ かまぼこ		にんじん はねぎ		たまねぎ ほくさい たけのこ	はちみつパン		777	31.8	
17	木	ごはん いりやき とんちゃん	とり肉 豆腐		にんじん		こんにゃく たまねぎ ほくさい	こめ		777	31.3	
18	金	チキンときのこのカレー(麦ごはん) (カレーのルー) カラフルサラダ	とり肉	粉チーズ	ほうれんそう		たまねぎ しめじ エリンギ	こめ 苺		894	26.0	
21	月	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー	豆腐 ぶた肉 赤みそ		にんじん		たまねぎ グリンピース しいたけ	こめ		846	29.0	
22	火	ごはん いもち汁 厚焼き玉子 大豆の磯煮	とり肉 はんぺん		にんじん はねぎ		ほくさい	こめ		819	30.7	
23	水	コッパパン トマトクリームスパゲティ コールスロー	ベーコン	生クリーム 粉チーズ	トマト ほうれんそう		たまねぎ マッシュルーム にんにく	コッパパン		868	31.4	
24	木	ごはん 石狩汁 ザンギ いんげんとコーンのソテー	サケ 米みそ		にんじん		キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ		868	31.5	
25	金	キムタクごはん 五目うどん れんこんとたけのこの炒め物	ぶた肉		にんじん		キムチ たくあん	こめ		787	28.0	
28	月	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 高菜の油炒め	たまご とり肉		にんじん ほうれんそう		たまねぎ えのきたけ	こめ		772	29.6	
29	火	ごはん うま煮 わかめの梅肉和え おかかふりかけ	とり肉 揚げかまぼこ		にんじん いんげん		たまねぎ こんにゃく	こめ		772	25.3	
30	水	米粉パン 八宝麵 ツナとピーマンの中華和え	ぶた肉 イカ はんぺん		にんじん キヌサヤ		しょうが たまねぎ キャベツ	こめ		795	34.4	
31	木	ハムピラフ ドラキュラスープ かぼちゃひき肉フライ プチゼリー(オレンジ)	ハム		にんじん		マッシュルーム とうもろこし	こめ		865	25.8	

\* 献立の食材は、天候等により変更になる場合がございますのでご了承ください。

\* 実りの秋 \* 食欲の秋 \*



# 令和6年度 10月食物アレルギー原因食品一覧表

時津町学校給食公社第2調理場

※牛乳は毎日つきます。

日	曜	献立	使用されている原因食品及びアレルゲン						備考
			乳製品類	卵類	魚介類・甲殻類	肉類・豆類	穀類	種実類	
1	火	ごはん なめこ汁 白身魚のレモン漬け いんげんのごま炒め							
2	水	パーカーハウスパン 具沢山チャウダー 照り焼きチキンパティ ゆでキャベツ	(乳) マーガリン・粉チーズ・ スキムミルク(乳)						
3	木	酢飯 豚汁 納豆煮 干切りたくあん 手巻き海苔							
4	金	ごはん 中華コーンスープ なすと豚肉のみそ炒め		卵					唐辛子
7	月	小豆ごはん さらさ汁 おにしめ みかん							
8	火	ごはん 豆乳チゲ 韓国風炒め物							キムチ・コチュジャン (唐辛子) コチュジャン(唐辛子)
9	水	ごはん 野菜スープ チキンナゲット 枝豆とエリンギのソテー	(乳) コッパパン						
10	木	ごはん 根菜のごま汁 いわしのみぞれ煮 にんじんしりしり ブルーベリーゼリー		卵をぼろ(卵)					
11	金	ごはん ふしめん汁 豚肉と大根のべっこう煮							
14	月	スポーツの日							
15	火	ごはん 鳴北1年なし							
16	水	はちみつパン タイピーエン れんこんチップス キャンディチーズ	(乳) コッパパン	うずらの卵(卵)	イカ				
17	木	ごはん いりやき とんちゃん							
18	金	チキンときのこのカレー(麦ごはん) (カレーのルー) カラフルサラダ	粉チーズ(乳)						
21	月	ごはん マーボー豆腐 パンサンズ							豆板醤(唐辛子)
22	火	ごはん いもち汁 厚焼き玉子 大豆の磯煮		(卵)					
23	水	コッパパン トマトクリームスパゲティ コールスロー	(乳) 生クリーム・粉チーズ(乳)						
24	木	ごはん 石狩汁 ザンギ いんげんとコーンのソテー			サケ				
25	金	キムタクごはん 五目うどん れんこんとたけのこの炒め物							キムチ(唐辛子) 七味唐辛子(唐辛子)
28	月	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 高菜の油炒め		卵					
29	火	ごはん うま煮 わかめの梅肉和え おかかふりかけ							
30	水	米粉パン 八宝麵 ツナとピーマンの中華和え	(乳)	うずらの卵(卵)	イカ				
31	木	ハムピラフ ドラキュラスープ かぼちゃひき肉フライ プチゼリー(オレンジ)	バター(乳)						唐辛子

※ コンタミネーションの資料が必要な場合は、時津町第2給食センター(☎095-882-4281)まで、ご連絡ください。

毎月必ず「食物アレルギー原因食品一覧表」と「献立表」を見て、チェックをお願いします。食物アレルギーの原因となる食品をまちがって食べることがないように注意しましょう。