

同志社小学校給食メニュー【2018年10月分】

月日	10月15日(月)	10月16日(火) ワールドメニュー インド	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	
メニュー	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 筑前煮 ② キャベツの味噌汁 ③ 小松菜と青梗菜の和え物	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① タンドリー・チキン ② ラッサム ③ ポテトのライタ	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② えのきの味噌汁 ③ 水菜と白菜の煮浸し	(黄)丸ロールパン (赤)牛乳 ① ミートボールのスタンレー風 ② 野菜と豆のスープ ③ ツナサラダ	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 骨付き秋刀魚の塩焼き ② 小松菜の味噌汁 ③ 春雨サラダ	
	主な材料	主な材料	主な材料	主な材料	主な材料	
	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆
月日	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	
メニュー	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① すき焼き風煮 ② じゃがいもの味噌汁 ③ 金平牛蒡	(黄)レーズンラウンドパン (赤)牛乳 ① ロールキャベツ・カボナータソース ② 野菜スープ ③ ハム・サラダ	(黄)麦御飯 (赤)牛乳 ① 鶏の甘酢 ② わかめスープ ③ ザーサイと野菜の和え物	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 秋野菜のハヤシライス ② オクラサラダ ③ グレープフルーツ	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鯉の唐揚・野菜餡 ② 豚汁 ③ ほうれん草とひじきの炒め煮	
	主な材料	主な材料	主な材料	主な材料	主な材料	
	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆
月日	10月27日(土)	10月29日は 郷土料理 四国地方		10月30日(火)	10月31日(水)	
メニュー	(黄)中華麺 (赤)みかん・オレンジジュース ① 具沢山ソース焼きそば ② サーモンサラダ ③ フルーツヨーグルト	<p>郷土料理 四国地方</p> <p>・おでん(徳島県) …豆と根菜の煮物です。 お正月やお祝いの料理には 欠かせません。</p> <p>・しっぽくうどん風味噌汁 (香川県) …しっぽくうどんとは、だし汁で煮込んだ数種類の食材を、ゆでたうどんにかけて食べる料理です。</p> <p>・じゃこ天(愛媛県) …ホタルジャコという魚の頭とろこ内臓をとりのぞき、皮と骨はそのまま残してつぶり、油であげた料理です。</p>		(黄)御飯 (赤)牛乳 ① おでん(徳島) ② しっぽくうどん風味噌汁(香川) ③ じゃこ天(愛媛)	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鯖のえのきソース ② 秋茄子の味噌汁 ③ 海藻サラダ	(黄)ロールパン (赤)牛乳 ① かぼちゃグラタン ② ミネストローネ ③ さつまいもと栗のタルト
	主な材料			主な材料	主な材料	主な材料
	アレルギー原因物質 7品目と大豆			アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆
月日	10月29日(月) 郷土料理 四国地方		10月29日(月) 郷土料理 四国地方	10月29日(月) 郷土料理 四国地方	10月29日(月) 郷土料理 四国地方	
メニュー	(黄)中華麺 (赤)みかん・オレンジジュース ① 具沢山ソース焼きそば ② サーモンサラダ ③ フルーツヨーグルト	<p>郷土料理 四国地方</p> <p>・おでん(徳島県) …豆と根菜の煮物です。 お正月やお祝いの料理には 欠かせません。</p> <p>・しっぽくうどん風味噌汁 (香川県) …しっぽくうどんとは、だし汁で煮込んだ数種類の食材を、ゆでたうどんにかけて食べる料理です。</p> <p>・じゃこ天(愛媛県) …ホタルジャコという魚の頭とろこ内臓をとりのぞき、皮と骨はそのまま残してつぶり、油であげた料理です。</p>		(黄)御飯 (赤)牛乳 ① おでん(徳島) ② しっぽくうどん風味噌汁(香川) ③ じゃこ天(愛媛)	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鯖のえのきソース ② 秋茄子の味噌汁 ③ 海藻サラダ	(黄)ロールパン (赤)牛乳 ① かぼちゃグラタン ② ミネストローネ ③ さつまいもと栗のタルト
	主な材料			主な材料	主な材料	主な材料
	アレルギー原因物質 7品目と大豆			アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆	アレルギー原因物質 7品目と大豆

おはしで上手に
食べよう!



同志社小学校給食メニュー【2017年 10月分】

月日	10月 1日 (月)				10月 2日 (火)				10月 3日 (水)				10月 4日 (木)				10月 5日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年												
エネルギー	kcal	578.7	643	707.3	kcal	570.6	634	697.4	kcal	522.9	581	639.1	kcal	592.2	658	723.8	kcal	487.8	542	596.2
たんぱく質	g	24.93	27.7	30.47	g	25.02	27.8	30.58	g	24.66	27.4	30.14	g	24.39	27.1	29.81	g	24.21	26.9	29.59
脂質	g	17.64	19.6	21.56	g	17.19	19.1	0	g	14.04	15.6	17.16	g	25.56	28.4	31.24	g	19.35	21.5	23.65
月日	10月 8日 (月)				10月 9日 (火)				10月 10日 (水)				10月11日 (木)				10月12日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年												
エネルギー	kcal	0		0	kcal	0		0	kcal	668.7	743	817.3	kcal	513.9	571	628.1	kcal	540.9	601	661.1
たんぱく質	g	0		0	g	0		0	g	31.41	34.9	38.39	g	26.46	29.4	32.34	g	22.86	25.4	27.94
脂質	g	0		0	g	0		0	g	21.33	23.7	26.07	g	18.81	20.9	22.99	g	28.35	31.5	34.65
月日	10月 15日 (月)				10月16日 (火)				10月17日 (水)				10月18日 (木)				10月19日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年												
エネルギー	kcal	566.1	629	691.9	kcal	723.6	804	884.4	kcal	558	620	682	kcal	645.3	717	788.7	kcal	743.4	826	908.6
たんぱく質	g	23.49	26.1	28.71	g	28.53	31.7	34.87	g	20.88	23.2	25.52	g	27.09	30.1	33.11	g	31.32	34.8	38.28
脂質	g	19.35	21.5	23.65	g	32.76	36.4	40.04	g	15.93	17.7	19.47	g	32.58	36.2	39.82	g	37.89	42.1	46.31
月日	10月 22日 (月)				10月23日 (火)				10月24日 (水)				10月25日 (木)				10月26日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年												
エネルギー	kcal	558	620	682	kcal	395.1	439	482.9	kcal	470.7	523	575.3	kcal	612	680	748	kcal	522.9	581	639.1
たんぱく質	g	23.76	26.4	29.04	g	16.38	18.2	20.02	g	22.86	25.4	27.94	g	24.48	27.2	29.92	g	26.1	29	31.9
脂質	g	17.01	18.9	20.79	g	16.2	18	19.8	g	19.71	21.9	24.09	g	20.07	22.3	24.53	g	14.58	16.2	17.82
月日	10月 27日 (土)				10月 29日 (月)				10月 30日 (火)				10月 31日 (水)				月日 (木)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年												
エネルギー	kcal	397.8	442	486.2	kcal	681.3	757	832.7	kcal	505.8	562	618.2	kcal	612	680	748	kcal	0		0
たんぱく質	g	11.43	12.7	13.97	g	31.05	34.5	37.95	g	24.93	27.7	30.47	g	27.54	30.6	33.66	g	0		0
脂質	g	12.51	13.9	15.29	g	22.41	24.9	27.39	g	15.39	17.1	18.81	g	30.15	33.5	36.85	g	0		0

よく使われる材料の原材料

食品名	成分	アレルギー品目	
パン	NEGロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 トレハロース 乳化剤 着色料(カラメル) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGレーズンラウンド	小麦粉 レーズン 砂糖 マーガリン 発酵風味料 豆乳 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na(6月~10月) ph調整剤	小麦、乳、大豆
	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、ごま、大豆
ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油(菜種)、醸造酢、砂糖、水あめ、食塩、加工デンプン、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、香辛料	
	味ぽん酢	本醸造醤油、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
だし、コンソメスープ	和風だし	食塩、調味料(アミノ酸等)、乳糖、砂糖、風味原料(かつお節粉末)	乳
	昆布だし	調味料(アミノ酸等)、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン	
	いりこ合わせだし	いわし煮干 かつお節 さば節 酵母エキス 食塩 煮干エキス 魚醤 調味料(アミノ酸等)	さば
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末醤油、オニオンパウダー、コショウ、セロリ、酵母エキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフエキス、オニオンエキスパウダー、粉末醤油、ビーフパウダー、白菜エキス、酵母エキス、ガーリック、チキンエキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
	中華スープ	食塩、動植物油、鶏エキス、豚エキス、澱粉分解物、野菜エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)	鶏肉、豚肉
味噌	合わせ味噌	大豆、米、食塩、酒精	大豆
ソース類	シチューフレーク	豚脂 小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 食塩 でん粉 クリーミーパウダー ナチュラルチーズ 生クリーム オニオンパウダー 加糖練乳パウダー ポークエキス 香辛料 濃縮生クリーム デキストリン 玉ねぎ加工品 調味油 チ	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
	カレールー	小麦粉 食用油脂(パーム油 なたね油) 食塩 カレー粉 香辛料 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 酸味料 (その他大豆由来原材料を含む)	小麦、大豆
	麻婆豆腐の素	食肉(豚肉 鶏肉)砂糖 ごま油 にんにく 醤油 牛脂豚脂混合油 小麦粉 オイスターソース 食塩 トマトペースト チキンエキス しょうが みりん風醸造調味料 でんぷん ポークエキス みそ 醸造酢 還元水あめ	小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま
	甘酢あん	糖類(砂糖 果糖ぶどう糖液糖) 醤油 醸造酢 トマトケチャップ たん白加水分解物 畜肉エキス	小麦 鶏肉 大豆 りんご
	照りダレ	水あめ 醤油 砂糖 食塩 かつお削り節 発酵調味料 加工でん粉 キタンサンガム 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 (原材料の一部に小麦を含む)	大豆、小麦
	ミートソース	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく ブドウ糖果糖液糖 砂糖 牛肉 食用植物油 粒状大豆たん白 ビーフエキス 食塩 マーガリン 香辛料 バター 増粘剤(加工でん粉) レモン果汁 (原材料の一部に小麦を含む)	乳、小麦、牛肉、豚肉、大豆、りんご、ゼラチン
	ウスターソース	トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご 人参 醸造酢 砂糖 ぶどう糖 食塩 香辛料 アミノ酸液 増粘剤 カラメル色素 甘味料 (材料の一部に大豆を含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	トマト、小麦粉、牛肉、ビーフエキス、ラード、コーンスターチ、フライドオニオン、食塩、たん白加水分解物、香辛料、ぶどう糖、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)加工デンプン	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	トマトソース	トマト、玉ねぎ、大豆油、食塩、砂糖、白ワイン、にんにく、パプリカ果汁、香辛料	大豆

*パンは同一ラインでオレンジ、くるみ、ごま、卵を使った製品を製造しています。

10月の主な半製品(★印)

	原材料
5日野菜ふりかけ	青菜(広島菜 京菜 大根葉) 砂糖 鰹削り節 赤しそ 食塩 かぼちゃ にんじん みりん 酵母エキス 食用植物油 昆布エキス 酸化防止剤(ビタミンE) 酸味料
5日だし	きゅうり なす ねぎ みょうが ししとう 大葉 水あめ 食塩 アミノ酸液 昆布エキス 昆布 砂糖 しょうが 鰹節粉末 鰹エキス いわし節 鯖節 とうがらし たん白加水分解物 調味料(アミノ酸等) 酒精 増粘多糖類 ビタミンB1 香辛料 (原材料の一部に小麦 大豆 豚を含む)
10日さつま揚げ	魚肉すり身 でん粉 大豆たん白 砂糖 食塩 ぶどう糖 しょうゆ 植物油 糖蜜 調味料(アミノ酸) 揚げ油(大豆油) 水 (原材料の一部に小麦を含む)
11日ナムル	もやし しょうゆ わらび ぜんまい にんじん 砂糖 植物油 醸造酢 食塩 酢酸ナトリウム 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸) グリシン 酸化防止剤(ビタミンC) (原材料の一部に小麦、ごま、りんごを含む)
12. 31日ソーセージ	豚肉 豚脂肪 でん粉 大豆たんぱく 食塩 砂糖 香辛料 ポークエキス 調味料(アミノ酸) リン酸塩 ph調整剤 酸化防止剤(VC) 発色剤(亜硝酸Na)
16日タンドリースパイス	こしょう クミン たまねぎ にんにく とうがらし しょうが コリアンダー ローレル タイム 食塩 でん粉 デキストリン クエン酸 パプリカ色素
18日ミートボール	鶏肉 玉ねぎ パン粉 粒状植物性たん白 豚脂 卵白 砂糖 醤油 チキン・野菜エキス 粉末状植物性たん白 食塩 香辛料 加工デンプン 調味料(アミノ酸等) リン酸塩なたね油 (材料の一部に乳成分、小麦 ごま を含む)
23日ロールキャベツ	キャベツ 玉ねぎ 豚肉 豚脂 大豆たん白 パン粉 かんぴょう 食塩 胡椒 調味料(アミノ酸)
23日ロースハム	豚ロース肉 水あめ 砂糖 植物性たん白 食塩 卵たん白製剤 発酵調味料 乳たん白 たん白加水分解物 加工でん粉 グルタミン酸Na 乳酸Na製剤(但し、乳酸Na60%含有) カゼインNa リン酸塩(Na) 増粘多糖類 (但し、カラギーナン14%、ローカストビーンガム2%含有) ビタミンC 亜硝酸Na (但し、残存亜硝酸根として70PPM以下) コチニール色素製剤 (但し、コチニール色素8.5%含有) 香辛料
24日お魚ふりかけ	ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん 鰹節エキス 削り節(鰹) 酵母エキス マッシュポテト 味付け海苔 青のり コーンスターチ 削り節(鰹) かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス アナトー色素 カラメル色素 カロチン色素 VC (本製品で使用している、さば・いわしは、えび、かにを食べており 海苔は、えび・かにの生息域で 採取しています)
24日ザーサイ	ザーサイ 漬け原材料(食塩、香辛料)
26日鰹の唐揚げ	鰹 衣(でん粉 小麦粉 食塩 砂糖 粉末しょうゆ 全卵粉 脱脂粉乳) 酵素 調味料(アミノ酸) (原材料の一部にゼラチンを含む)
27日ソース焼きそば	めん(小麦粉 食塩 カラメル色素 かんすい) 野菜(キャベツ 人参)中濃ソース 植物油 豚肉 砂糖 ウスターソース 食塩 醤油 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 乳化剤 酸味料 乳酸カルシウム いため油(コーン油 なたね油) (原材料の一部に、えび 鶏肉 もも りんごを含む)
27日焼きそばソース	糖類(ぶどう糖果糖液糖 砂糖) 醸造酢 野菜・果実(トマト たまねぎ りんご にんじん その他) 醤油 食塩 アミノ酸液 香辛料 オイスターエキス マッシュルーム 肉エキス 酵母エキス 魚肉エキス ホタテエキス 昆布 エビエキス カラメル色素 増粘剤(加工でんぷん タマリンド) 調味料(アミノ酸等) (原材料の一部として小麦 えび 大豆 鶏 豚 もも りんごを含む)
29日じゃこ天	魚肉 馬鈴薯デンプン 植物油 発酵調味料 砂糖 食塩 魚醤/加工デンプン 調味料(アミノ酸等) リン酸塩(Na) 保存料(ソルビン酸K) VC (一部に小麦、大豆を含む) (本品は、小麦・卵・乳成分・海老・カニを使用した設備で製造しています。)
31日サツマイモと栗のタルト	サツマイモペースト 豆乳 砂糖 栗 ショートニング 水溶性植物繊維 香料 米粉 コーンフラワー 植物油 調整豆乳粉末 食用油脂 加工デンプン 凝固剤 キサンタンガム 乳化剤 ピロリン酸第二鉄

