

同志社小学校給食メニュー 【2021年10月分】

月日	 <h2>給食目標 バランスよくたべよう</h2> <p>いよいよ秋本番！「食欲の秋」ということばがあるように秋の旬の食べ物を味わう機会が増えてくるので、楽しみにしててください。健康な生活をおくるためには、バランスよく食べることが大切です。</p>				10月1日(金)
メニュー	<p>① ミンチカツ ② ニラと玉ねぎの味噌汁 ③ みたらしじゃがもち団子</p>				<p>ごはん 御飯 ぎゅうにゅう 牛乳</p>
主 な 材 料	<h3>ワールドメニュー</h3> <p>～給食で世界を旅しましょう</p> <h4>オーストラリア</h4> <p>10月19日</p> <p>オーストラリアの食文化はさまざまな国の人が集まってきているため、オーストラリア料理といったはっきりとしたものはありませんが、イギリスの影響をうけているのが特長です。</p> <p>▶フィッシュ&チップス 衣をつけて魚をあげたものにフライドポテトを添えたもので、オーストラリアの国民食と言われています。</p> <p>▶ラミントン風チョコケーキ ラミントンとは、乾燥ココナッツをまぶして作られるデザートのことです。</p>	<h3>郷土料理</h3> <p>日本の地方料理を味わいましょう</p> <h4>四国地方 愛媛・高知県</h4> <p>10月26日</p> <p>▶いもたき 愛媛県では屋外で鶏肉と「いも」やいろんな野菜を大鍋で「たき」たいて大勢で宴会をすることが有名です。</p> <p>▶あおさのみそしる 「あおさのり」といわれ高知県の四万十川でとれるあおさのりは特産物に「なっています」。</p> <p>▶じゃこ天 魚をすりつぶして形を整えて油であげたねり製品のことです。愛媛県は魚の加工食品づくりがさかんです。</p>	<h3>もうひとつのワールドメニュー</h3> <h4>スペイン</h4> <p>10月11日</p> <p>7月に臨時休校になった時のメニューです。</p> <p>チュロスやパエリア、おもしろい名前のスープを楽しみにしていた人、スペイン料理を楽しんで下さい。</p> 	<p>① ミンチカツ★ (赤) 鶏肉 豚肉 ゼラチン (黄) パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ラード 植物油 (緑) 玉ねぎ (調) 中濃ソース 醤油 塩 調味料(アミノ酸等) 他 (黄)なたね油 砂糖 (緑)キャベツ にんじん (調)トマトケチャップ 酢 昆布だし●</p> <p>② (赤)味噌● 油揚げ (緑)ニラ 玉ねぎ ねぎ (調)昆布だし●</p> <p>③ じゃがもち★ (黄)じゃがいも 乾燥マッシュポテト 植物油 でん粉 小麦粉 (調)食塩 他 みたらし団子のたれ★ (黄)砂糖 果糖ぶどう糖液糖 (調)醤油 他</p>	
	アレルギー 原因物質7品目 7品目と大豆	<p>卵① 乳① 小麦①③ 大豆①②③</p>			

月日	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)
メニュー	<p>(黄) 麦御飯 (赤) 牛乳</p> <p>① 鰯のえのきソース ② 秋茄子の味噌汁 ③ 海藻サラダ</p>	<p>(黄) 御飯 (赤) 牛乳</p> <p>① ロールキャベツ・カポナータソース ② 野菜スープ ③ ジャーマンポテト</p>	<p>(黄) 御飯 (赤) 牛乳</p> <p>① 鰯の唐揚げ・野菜餡 ② 豚汁 ③ ほうれん草とひじきの炒め煮</p>	<p>(黄) 御飯 (赤) 牛乳</p> <p>① ビビンバ ② 豆腐の中華風スープ ③ こんにやくチャブチュ</p>	<p>(黄) オレンジジュース★ (赤) ナン★</p> <p>① 鶏と野菜のキーマカレー ② セロリのサラダ ③ りんご</p>
主 な 材 料	<p>① (赤) 鰯 (黄) 砂糖 片栗粉 (緑) えのき キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 (調) 昆布だし● 醤油 味醂 塩</p> <p>② (赤) 味噌● 油揚げ (緑) なす 大根 白ねぎ 小松菜 (調) 昆布だし●</p> <p>③ (赤) わかめ 白きくらげ 赤つのまた 茎わかめ ふのり 昆布 (緑) もやし にんじん きゅうり (調) ポン酢●</p>	<p>① ロールキャベツ★ (赤) 豚肉 (黄) 豚脂 パン粉 (緑) キャベツ 玉ねぎ かんぴょう (調) 食塩 こしょう 大豆たん白 (黄) 砂糖 片栗粉 オリーブ油 (緑) ズッキーニ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト なす (調) 昆布だし● トマトソース●</p> <p>② (緑) 人参 セロリ 小松菜 水菜 もやし 玉ねぎ (調) 昆布だし● 塩 胡椒</p> <p>③ (赤) ベーコン★ (黄) じゃがいも なたね油 バター 砂糖 (緑) たまねぎ パセリ (調) 塩 昆布だし●</p>	<p>① 鰯の唐揚げ★ (赤) 鰯 (黄) 小麦粉 砂糖 (調) 食塩 粉末しょう油 全卵粉 脱脂粉乳 でん粉 調味料(アミノ酸) (黄) なたね油 片栗粉 砂糖 (緑) ピーマン 赤ピーマン 切干大根 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ (調) 醤油● 味醂 昆布だし● 酢</p> <p>② (赤) 豚肉 味噌● 豆腐 (緑) 玉ねぎ にんじん れんこん ねぎ (調) 昆布だし●</p> <p>③ (赤) ひじき 油揚げ (黄) ごま油 砂糖 ごま (緑) ほうれん草 (調) 昆布だし● 醤油 味醂</p>	<p>① ナムル★ (黄) 砂糖 植物油脂 (緑) もやし わらび ぜんまい にんじん (調) 醤油 食塩 酢 加工でん粉 (赤) 豚肉 味噌 きざみ海苔 (黄) ごま油 ごまとうもろこし 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉 大豆油 (緑) 玉ねぎ にんにく (調) 醤油 味醂 コチュジャン★ 昆布だし●</p> <p>② (赤) 豆腐 わかめ (黄) 片栗粉 (緑) ねぎ 玉ねぎ (調) 中華スープ● 醤油 塩</p> <p>③ (赤) 牛肉 (黄) 糸こんにやく ごま ごま油 砂糖 (緑) 玉ねぎ ピーマン しめじ たけのこ しょうが パプリカ (調) 中華スープ● 塩 醤油 昆布だし●</p>	<p>① (赤) 鶏肉 (黄) じゃがいも さつまいも 砂糖 (緑) 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム にんじん (調) カレールー● ケチャップ ウスターソース● カレー粉 昆布だし●</p> <p>② (黄) 砂糖 (緑) キャベツ セロリ きゅうり 玉ねぎ (調) ノンエッグマヨネーズ● 塩 酢 胡椒</p> <p>③ (緑) りんご (調) レモン果汁★</p> 
アレルギー 原因物質7品目 7品目と大豆	小麦①③ 大豆①②③	卵③ 乳③ 小麦① 大豆①②③	卵① 乳① 小麦①③ 大豆①②③	小麦①②③ 大豆①②③	小麦① 大豆① ナン(小麦)

月日	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)
メニュー	<p>(黄) バターライス★ (赤) 牛乳</p> <p>① パエリア ② ズッパ デ アホ ③ チュロス</p>	<p>(黄) 御飯 (赤) 牛乳</p> <p>① 肉じゃが ② 小松菜の味噌汁 ③ 三度豆の胡麻和え</p>	<p>(黄) 御飯 (赤) 牛乳</p> <p>① ホッケの照り焼き ② さつまいもの味噌汁 ③ 切干し大根</p>	<p>(黄) 麦御飯 (赤) 牛乳</p> <p>① ハヤシライス ② キャベツサラダ ③ グレープゼリー</p>	<p>(黄) 黒糖ロールパン (赤) 牛乳</p> <p>① 山海の幸のパスタ ② さっぱりサラダ ③ オレンジ</p>
主 な 材 料	<p>① (赤) 鶏肉 イタヤ貝 バター チキンブイヨン (黄) 米 植物油脂 風味油 (緑) 黄緑赤ピーマン トマト パプリカ サフラン にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく しめじ (調) 塩 胡椒 ターメリックパウダー 昆布だし●</p> <p>② (赤) 豚肉 (黄) パン粉 クルトン 砂糖 大豆油 オリーブオイル (緑) 玉ねぎ 黄緑赤ピーマン にんにく (調) ビーフコンソメ● 塩 胡椒 パプリカパウダー</p> <p>③ チュロス★ (黄) でん粉 コーンフラワー クラッカー 植物油脂 (黄) 卵粉 香辛料 脱脂粉乳 食塩 (黄) なたね油</p> 	<p>① (赤) 豚肉 (黄) じゃがいも こんにやく 砂糖 (緑) 玉ねぎ にんじん 枝豆 (調) 昆布だし● 醤油 味醂 煮干粉</p> <p>② (赤) 味噌● 豆腐 わかめ (緑) 小松菜 ねぎ (調) 昆布だし●</p> <p>③ (黄) 砂糖 ごま (緑) いんげん キャベツ (調) 昆布だし● 醤油 味醂</p>	<p>① (赤) ほっけ (黄) 片栗粉 砂糖 (調) 塩 醤油 味醂 昆布だし● (緑) 小松菜 赤ピーマン キャベツ</p> <p>② (赤) 味噌● (黄) さつまいも (緑) ねぎ しめじ (調) 昆布だし●</p> <p>③ (赤) 油揚げ (黄) 砂糖 (緑) にんじん 切干大根 枝豆 (調) 味醂 醤油 昆布だし●</p>	<p>① (赤) 豚肉 (黄) 大豆油 砂糖 片栗粉 (緑) 玉ねぎ マッシュルーム トマト (調) 昆布だし● デミグラスソース● ウスターソース● ケチャップ 胡椒</p> <p>② (赤) わかめ (黄) オリーブオイル 砂糖 (緑) 玉ねぎ にんじん 水菜 キャベツ (調) 醤油 酢 胡椒 昆布だし●</p> <p>③ グレープゼリー★ (黄) 砂糖(果糖ブドウ糖液糖、 ぶどう糖、グラニュー糖) ゲル化剤(増粘多糖類) (緑) ぶどう果汁 (調) 酸味料 他</p>	<p>① (赤) イカ イタヤ貝 豚肉 (黄) スパゲティ 大豆油 オリーブオイル 砂糖 (緑) たけのこ マッシュルーム 黄緑赤ピーマン 大葉 (調) トマトソース● 昆布だし● 塩 こしょう</p> <p>② (黄) オリーブオイル 砂糖 (緑) キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜 (調) レモン果汁 塩 酢 昆布だし●</p> <p>③ (緑) オレンジ</p>
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	小麦②③ 大豆①②③ 乳①②③ 卵③	小麦①③ 大豆①②③	小麦①③ 大豆①②③	小麦①② 大豆①②	小麦① 大豆①②

同志社小学校給食メニュー 【2021年10月分】

月日	10月18日(月)	10月19日(火) ワールドメニュー オーストラリア	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
メニュー	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① じゃがいもの鶏胸かけ ② えのきの味噌汁 ③ ねばねばサラダ	(黄) 丸ロールパン (赤) 牛乳 ① フィッシュ&チップス ② チキンブロス ③ ラミントン風チョコケーキ	(黄) 麦御飯 (赤) 牛乳 ① 秋刀魚の塩焼き ② 小松菜の味噌汁 ③ まつちや抹茶わらび餅	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 五目あんかけご飯 ② ゴボウのスープ ③ ひじきの中華風	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① チキン赤ワイン煮 ② コーンサラダ ③ キウイみかんヨーグルト
	主な材料	① (赤) 鶏肉 (黄) じゃがいも こんにやく 片栗粉 砂糖 (緑) にんじん 玉ねぎ 枝豆 (調) 醤油 味噌 昆布だし● 煮干粉 ② (赤) 味噌● 豆腐 (緑) えのき ねぎ 大根 (調) 昆布だし● ③ だし★ (赤) 昆布 鰹節粉末 いわし節 さば節 (黄) 水あめ 砂糖 (緑) きゅうり なす ねぎ みょうが ししとう 大葉 とうがらししょうが (調) 食塩 酒精 調味料(アミノ酸)他 (緑) オクラ (調) 塩	① サーモンフライ★ (赤) 秋さけ 卵白 大豆たん白 大豆粉 (黄) パン粉 小麦粉 植物油 (調) 塩 アミノ酸 他 (黄) じゃがいも なたね油 砂糖 (調) ノンエッグマヨネーズ● レモンジュース 塩 酢 ② (赤) 鶏肉 (黄) 砂糖 オリーブオイル 大豆油 (緑) 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ (調) チキンコンソメ● 塩 コショウ ③ チョコ ケーキ★ (赤) 乳製品 卵 (黄) 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 加工油脂 チョコレートシロップ 水あめ (調) 洋酒 他 (黄) ココナッツ 砂糖	① (赤) さんま ゼラチン (緑) 大根 (調) ポン酢● (緑) もやし ほうれん草 ② (赤) 味噌● 豆腐 (緑) 玉ねぎ 小松菜 大根 (調) 昆布だし● ③ 抹茶わらび餅★ (赤) うぐいす粉(大豆) 寒天 (黄) 砂糖 麦芽糖 蓮根澱粉 わらび粉 加工でんぷん (調) 抹茶うぐいす粉 他	① (赤) 豚肉 イカ (黄) 砂糖 大豆油 片栗粉 ごま油 (緑) 白菜 玉ねぎ たけのこ 黄緑赤ピーマン きくらげ しょうが (調) 醤油 味噌 中華スープ● 昆布だし● ② (黄) じゃがいも (緑) ごぼう ねぎ 玉ねぎ オクラ (調) 中華スープ● 醤油 塩 味噌 胡椒 ③ (赤) 油揚げ 鶏肉 ひじき (黄) ごま油 大豆油 砂糖 (緑) にんじん 枝豆 (調) 昆布だし● 醤油 味噌 中華スープ●
アレルギー原因物質 7品目と大豆	小麦①③ 大豆①②③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かに)	卵①③ 乳②③ 小麦①②③ 大豆①②③	小麦① 大豆①②③	小麦①②③ 大豆①②③	乳③ 小麦① 大豆①



月日	10月25日(月)	10月26日(火) 郷土料理 四国地方	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
メニュー	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 鶏の甘酢がらめ 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 いもたき ② あおさの味噌汁 ③ じゃこ天	(黄) 御飯 (赤) ジョア・ブルーベリー★ 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) 麦御飯 (赤) 牛乳 ① 豚肉の生姜煮 ② 大根のお澄まし ③ 水菜と白菜の煮浸し	(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	① (赤) 鶏肉 (黄) 片栗粉 砂糖 (緑) 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン きくらげ (調) 昆布だし● 醤油 味噌 酢 ② (赤) わかめ 茎わかめ (黄) ごま (緑) 青ねぎ 玉ねぎ (調) 中華スープ● 醤油 塩 ③ (黄) ごま ごま油 砂糖 (緑) モヤシ キャベツ ザーサイ★ きゅうり (調) 醤油 酢 塩	① (赤) 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ★ (赤) 魚肉すり身 大豆たん白 (黄) でん粉 砂糖 ぶどう糖 植物油 蜂蜜 (調) 塩 調味料(アミノ酸) (黄) こんにやく さといも 砂糖 (緑) 人参 大根 ごぼう ねぎ (調) 昆布だし● 醤油 みりん 煮干粉 ② (赤) 豆腐 あおさ 味噌● (緑) ねぎ 小松菜 (調) 昆布だし● ③ じゃこ天★ (赤) 魚肉 (黄) でん粉 植物油 砂糖 (調) 塩 魚醤 加工でん粉 調味料(アミノ酸等) 他	① ミートボール★ (赤) 鶏肉 卵白 (黄) パン粉 豚脂 砂糖 なたね油 (緑) 玉ねぎ (調) 醤油 塩 香辛料 加工でん粉 調味料(アミノ酸) 他 (黄) じゃがいも なたね油 大豆油 (緑) 玉ねぎ 黄緑赤ピーマン ブロッコリー マッシュルーム (調) シチューフレーク● 昆布だし● カレー粉 ② (赤) ひよこ豆 レンズ豆 (黄) オリーブオイル 砂糖 (緑) 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく (調) チキンコンソメ● 塩 こしょう ③ (赤) まぐろ(ツナ) (黄) 大豆油 砂糖 (緑) 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ (調) ノンエッグマヨネーズ● 塩 酢	① (赤) 豚肉 (黄) こんにやく 片栗粉 砂糖 (緑) 玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ にんじん もやし (調) 昆布だし● 醤油 味噌 ② (赤) 昆布 かつお節 (緑) 玉ねぎ ねぎ 大根 (調) 塩 醤油 味噌 ③ (赤) 油揚げ (黄) 砂糖 (緑) 水菜 白菜 柚子 小松菜 (調) 昆布だし● 醤油 味噌
アレルギー原因物質 7品目と大豆	小麦①②③ 大豆①②③	卵③ 小麦①③ 大豆①②③ (さつま揚げは、えび、かにを食べています。)	卵① 小麦①② 乳①② 大豆①②③	小麦①②③ 大豆①②③	乳① 小麦① 大豆①②③



10月	製品名	アレルギー表示(該当項目=●)																											
		表示義務のある7品目							表示が勧められている21品目																				
		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	ツカシユリー	ツカシユリー	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
1日(金)	ミンチカツ			●		●	●														●	●						●	●
5日(火)	じゃがもち			●																									
6日(水)	みたらしのたれ			●																									
6日(水)	ロールキャベツ			●				△	△																				
6日(水)	ベーコン			●				●	●																				
6日(水)	鱈の唐揚げ			●				●	●																				
7日(木)	ナムル			●																									
7日(木)	コチュジャン			●																									
8日(金)	オレンジジュース												●																
8日(金)	ナン			●				△	△																				
11日(月)	レモン果汁																												
11日(月)	バターライス																												
14日(木)	チュロス			●				●	●																				
14日(木)	グレープゼリー			△				△	△																				
18日(月)	お魚ふりかけ	●	●																										
18日(月)	だし			●																									
19日(火)	サーモンフライ	△		●				●	△																				
20日(水)	チョコレートケーキ			●				●	●																				
20日(水)	抹茶わらびもち			●																									
22日(金)	みかん缶詰																												
25日(月)	ザーサイ			△																									
26日(火)	さつま揚げ	△	△	△				△	△																				
26日(火)	じゃこ天	△	△	△				●	△																				
27日(水)	ジョア・ブルーベリー																												
27日(水)	ミートボール			●				●	●																				
29日(金)	ソーセージ																												
29日(金)	さつまいもと栗のタルト																												

14日 いちよう
29日 こうもり
だよ

鳥取県産
「きぬむすめ」

【栄養の三色食品群】
栄養素の働きから、3つの食品グループにわけたもの

赤 体をつくるもとになる
肉、魚、卵、牛乳、乳製品 豆など

黄 エネルギーのもとになる
米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

緑 体の調子を整えるもとになる
やさい、きのこ等

△同一ラインで使った製品を製造しています。

