令和8年 10月　給食予定献立表

中学校・高等学校
五條市立学校給食センター

10月は、「食品ロス削減月間」！

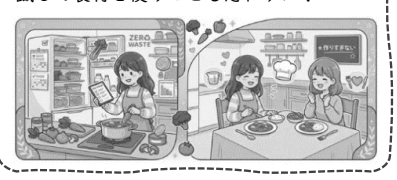
「もったいない」という言葉には、物を最後まで使う、食べ物を残さずに食べるといった日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。しかし、日本では、**食品ロス**（まだ食べることができるにも関わらず、捨てられてしまう食べ物）が、問題となっています。食品ロス削減のために、おうちでもできることからアクションを起こしてみましょう！

買いすぎない！

買い物に行く前に、おうちにある食材をチェックし、無駄にならないように必要な分だけを買うようにしましょう。

作りすぎない！

食べる人の数を考えて、食べ切れる量を作るようにしましょう。賞味期限などを意識して食材を使うことも忘れずに！



食べ残さない！

食べ物の命や作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずに、できるだけ残さず食べるように心がけましょう。

教えて！給食レシピ！ ～おうちで給食の味を再現しよう～

10月：にんじんしりしり

※使用食材と分量は、10月5日（月）をご覧ください。

★つくりかた★

① にんじん…せん切り
　まぐろフレーク…汁気が多い場合は軽く汁気を切る
② フライパンにサラダ油を熱し、にんじん・こしょうを入れて炒める。
③ にんじんに火が通ったら、まぐろフレークを加えてさらに炒める。
④ うすくちしょうゆを加えて味を調えれば完成！

～にんじんをおいしく食べることのできる沖縄県の郷土料理です！～

10月27日～11月9日は、読書週間です

「読書の秋」です。給食では、読書週間にちなんで、本の中で登場する料理を提供します。10・11月の給食で、それぞれ２回ずつ、合計４回実施予定です。10月は、『からっぽのにくまん』『おばけのてんぷら』に出てくる料理が登場します。お楽しみに♪
興味のある人は、ぜひ、本も読んでみてくださいね！

1日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	きなこ揚げパン		
乳・麦	コッペパン	80	5
	サラダ油（缶）	8	6
	三温糖	10.7	5
豆	きな粉	5.3	1
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	豚肉のマーマレードソテー		
豚	豚肉	37.5	1
	白ワイン	1.88	
	サラダ油	0.63	6
	たまねぎ	56.25	4
	エリンギ	10	4
	マーマレード	3.75	5
麦・豆	こいくちしょうゆ	3.75	
	ブラックペッパー	0.1	
	かたくり粉	1	5
	スイートコーンサラダ		
	キャベツ	31.25	4
	カリフラワー	12.5	4
	きゅうり	8.75	4
	スイートコーン	16.25	4
	コーンクリーミードレッシング	8.75	
	シュリアンスープ		
豚	ベーコン	6.25	1
	サラダ油	0.63	6
	たまねぎ	37.5	4
	にんじん	12.5	3
	だいこん	25	4
	はくさい	18.75	4
	パセリ（乾燥）	0.04	
鶏	コンソメ	2.25	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.25	
	塩	0.04	
	こしょう	0.03	
	水	118.75	

きな粉揚げパンは、給食センター手作りメニューです！

エネルギー 837kcal　たんぱく質 30.9g

2日(金)

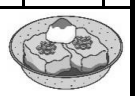
アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	減量ご飯		
	●精白米	90	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	竹輪の磯辺揚げ		
	焼きちくわ（縦割り）（25g）	2本	1
麦・豆	天ぷら粉	10	5
	あおのり粉	0.3	2
	水	4	
	サラダ油（缶）	6	6
	もやし炒め		
	りょくとうもやし	56.25	4
	にんじん	12.5	3
	にら	6.25	3
ゴ	ごま油	0.75	6
麦・ゴ・豆・豚	中華スープの素	0.19	
	こしょう	0.03	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.63	
	オイスターソース	0.63	
	和風カレーうどん		
麦	うどん(冷凍)	56.25	5
鶏	鶏ももむね肉（5g）	18.75	1
	たまねぎ	25	4
	にんじん	15	3
豆	◆油揚げ	10	1
	白ねぎ	3.75	4
鯖	だしパック	2.25	
	和風だしの素	0.38	
	カレー粉	0.63	
	本みりん	3.5	
麦・豆	こいくちしょうゆ	3.75	
麦・豆	うすくちしょうゆ	3.75	
	三温糖	0.5	5
	かたくり粉	2.25	5
	水	87.5	

エネルギー 850kcal　たんぱく質 31.7g

5日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	手作り揚げだし豆腐		
豆	◆木綿豆腐	62.5	1
	かたくり粉	8	5
	サラダ油（缶）	7	6
	だいこん	20	4
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.8	
	三温糖	1	5
	本みりん	1	
	料理酒	1	
	和風だしの素	0.3	
鯖	だしパック	0.5	
	水	1	
	にんじんしりしり		
	にんじん	50	3
	サラダ油	0.63	6
	まぐろフレーク（油漬）	16.25	1
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.25	
	こしょう	0.03	
	豚汁		
豚	豚肉	18.75	1
	サラダ油	1	6
	たまねぎ	18.75	4
	にんじん	12.5	3
	◆さつまいも	12.5	5
	さつまいも	6.25	5
	はくさい	25	4
	ごぼう	6.25	4
	◆突きこんにゃく	6.25	5
	白ねぎ	3.75	4
鯖	だしパック	2	
	和風だしの素	0.38	
豆	淡色辛みそ	9.38	1
	水	112.5	

揚げだし豆腐は地元豆腐店の豆腐を使って手作りします！



エネルギー 810kcal　たんぱく質 29.2g

6日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	80	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	メンチカツ		
麦・牛・豆・鶏・豚	ボークメンチカツ(60g)	1こ	1
	サラダ油（缶）	5	6
	とんかつソース	2.25	
	ウスターソース	1.63	
	水	2	
	かたくり粉	0.13	5
	ビーフシチュー		
牛	牛肉	18.75	1
	サラダ油	0.63	6
	じゃがいも	43.75	5
	たまねぎ	50	4
	にんじん	18.75	3
	おろしにんにく	0.13	
鶏	コンソメ	1	
麦・牛・ゼ・豆・鶏・豚	デミグラスソース	5	
麦・豆・豚	ハヤシルウ	12.5	
	トマトダイスカット	6.25	3
	とんかつソース	0.5	
	赤ワイン	1	
	こしょう	0.04	
	三温糖	0.63	5
	水	68.75	
	秋のフルーツポンチ		
	◆合わせ柿	12.5	4
	みかん（シロップ漬）	15	4
	ゼリー（ぶどう）	25	5
	ゼリー（梨）	25	5

エネルギー 846kcal　たんぱく質 29.2g

7日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	オムライス		
卵・豆	たまご焼き（40g）	1枚	1
鶏	鶏ももむね肉（5g）	22.5	1
	たまねぎ	31.25	4
	にんじん	18.75	3
	グリンピース	6.25	4
	スイートコーン	10	4
	トマトケチャップ	10	
	トマトピューレ	5	
鶏	コンソメ	1	
	塩	0.25	
	とんかつソース	1.75	
	三温糖	1.88	5
	サラダ油	0.63	6
	こしょう	0.03	
豆	マーガリン	2.5	6
	トマトケチャップ（8g）	1袋	
	ポトフ		
鶏・豚	ミニウインナー	18.75	1
	サラダ油	0.38	6
	じゃがいも	43.75	5
	キャベツ	25	4
	にんじん	18.75	3
	たまねぎ	25	4
	ブロッコリー（冷凍）	12.5	3
鶏	コンソメ	2.5	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.63	
	こしょう	0.03	
	水	75	

オムライスはチキンライスにたまご焼きをかぶせてケチャップをかけよう！

エネルギー 763kcal　たんぱく質 27.9g

8日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	割包（クワパオ）		
麦・豆・豚	割包（クワパオ）（50g）	2こ	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	中華風てり焼きチキン		
豆・鶏	グリルチキン（50g）	1こ	1
	サラダ油	1	6
	本みりん	4	
	料理酒	3	
	オイスターソース	2	
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.5	
	三温糖	1	5
	水	1	
	かたくり粉	0.3	5
	チンジャオロース		
豚	豚肉	31.25	1
	サラダ油	1.25	6
	土しょうが	0.63	4
	おろしにんにく	0.04	
	料理酒	0.75	
	青ピーマン	15	3
	赤パプリカ	5	3
	黄パプリカ	5	3
	たけのこ（水煮）	10	4
	たまねぎ	18.75	4
麦・ゴ・豆・豚	中華スープの素	0.75	
麦・豆	こいくちしょうゆ	2.25	
	三温糖	0.63	5
	オイスターソース	1.88	
	かたくり粉	0.63	5
	春雨のスープ煮		
麦・豆・鶏	つくね団子	31.25	1
ゴ	ごま油	0.63	6
	にんじん	18.75	3
	はくさい	31.25	4
	りょくとうもやし	31.25	4
	チンゲンサイ	6.25	3
	春雨	6.25	5
麦・ゴ・豆・豚	中華スープの素	2.5	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.38	
	料理酒	0.63	
	水	81.25	

エネルギー 703kcal　たんぱく質 33.8g

9日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	ジョア（ブルーベリー）		
乳	ジョア（ブルーベリー）125ml	1本	2
	かつおのオーロラソース和え		
	カツオでん粉付き（角切り）	50	1
	じゃがいも	31.25	5
	サラダ油（缶）	8.13	6
	たまねぎ	12.5	4
豆	むきえだまめ	6.25	3
	トマトケチャップ	5	
豆	卵抜きマヨネーズ	3.75	6
	ウスターソース	0.63	
	三温糖	0.63	5
	ブロッコリーのサラダ		
	ブロッコリー（冷凍）	56.25	3
	にんじん	12.5	3
ゴ	胡麻ドレッシング	10	
	ほうれん草とラビオリの豆乳スープ		
麦・豚	ラビオリ	15	5
	オリーブ油	0.63	6
	たまねぎ	50	4
	にんじん	18.75	3
	ほうれんそう（冷凍）	18.75	3
豆	調整豆乳	37.5	1
鶏	コンソメ	2	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.63	
	こしょう	0.03	
	水	81.25	

目の愛護デー献立

10月10日の「目の愛護デー」は、数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定されたと言われています。目の健康に役立つ栄養素（アントシアニン・ビタミンA・B・C）を多く含む食べ物をふんだんに使った献立です。いつまでも、健康な目を保ちたいですね♪

エネルギー 842kcal　たんぱく質 31.5g

日本各地の郷土料理 富山県編：ぶり大根

富山県では、晩秋から初冬にかけて猛烈な風が吹き荒れ、雷が激しく鳴り響く時があります。この天候は、**「ぶり起こし」**と呼ばれ、富山湾のぶり漁が始まる合図だと伝えられています。また、この時期にとれるぶりは、**「ぶりの王者」**と呼ばれ、脂がのっていておいしいです。そんなぶりを旬の大根と一緒に煮た**ぶり大根**は、秋冬を代表する料理です。

10月20日（火）季節あじわい献立

使用している旬の食材はコレ！

＊りんごパン……りんご
＊焼き栗コロッケ……栗
＊れんこんとウインナーのタンドリーソテー……れんこん
＊秋味シチュー…さつまいも
　ぶなしめじ
　エリンギ

「味覚の秋」です♪

13日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	80	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	チーズ風ソースインハンバーグ		
豆・鶏・豚	チーズ風ソースインハンバーグ（60g）	1こ	1
	サラダ油	0.63	6
	たまねぎ	12.5	4
	えのきたけ	6.25	4
	サラダ油	0.5	6
牛・牛ゼ・豆・鶏・豚	デミグラスソース	10	
	塩	0.05	
	赤ワイン	0.38	
	三温糖	0.13	5
	水	0.25	
	グリーンサラダ		
	きゅうり	12.5	4
	レタス	37.5	4
	ブロッコリー（冷凍）	18.75	3
	イタリアンドレッシング	8.75	
	コーンポタージュ		
豚	ベーコン	7.5	1
	サラダ油	0.63	6
	じゃがいも	31.25	5
	たまねぎ	37.5	4
	にんじん	12.5	3
	クリームコーン	37.5	4
乳	牛乳	50	2
乳	シュレッドチーズ	1.88	2
乳	生クリーム	3.75	6
鶏	コンソメ	1.88	
	塩	0.13	
	こしょう	0.03	
	パセリ（乾燥）	0.04	
	米粉	1.25	5
	水	31.25	

エネルギー 778kcal　たんぱく質 30.5g

14日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	チキンカレー		
鶏	鶏ももむね肉（5g）	25	1
	サラダ油	1	6
	おろしにんにく	0.06	
	土しょうが	0.06	4
	じゃがいも	75	5
	たまねぎ	75	4
	にんじん	25	3
	トマトダイスカット	12.5	3
麦・豆	カレールウ	16.25	
麦・豆・鶏・豚・リ	カレールウ粉末	2.5	
鶏	コンソメ	0.75	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.38	
	ウスターソース	0.38	
	水	62.5	
	海藻サラダ		
	わかめ	0.38	2
	まぐろフレーク（油漬）	6.25	1
	切り干しだいこん	2.5	4
	にんじん	10	3
	キャベツ	37.5	4
麦・ゴ・豆・鶏・豚	ナムルドレッシング	8.75	
	お米のムース		
卵・乳・豆	お米のムース（50g）	1こ	5

新米の季節にちなんだお米を使ったデザートです♪

エネルギー 838kcal　たんぱく質 25.8g

15日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	80	5
	バナナ豆乳（備蓄飲料）		
豆・バ	豆乳飲料（バナナ）	1本	1
	わくわくバーベキューソテー		
豚	豚肉	25	1
鶏	鶏もも肉（5g）	18.75	1
鶏・豚	ミニウインナー	18.75	1
	料理酒	1.25	
	サラダ油	1	6
	たまねぎ	31.25	4
	青ピーマン	12.5	3
	◆合わせ柿	5	4
	トマトケチャップ	3.75	
	ウスターソース	3.13	
麦・豆	こいくちしょうゆ	1.88	
	かたくり粉	0.38	5
	スイートポテトサラダ		
	◆さつまいも	43.75	5
	さつまいも	6.25	5
	にんじん	12.5	3
豆	むきえだまめ	6.25	3
豆	卵抜きマヨネーズ	11.25	6
	パセリ（乾燥）	0.04	
	レタスのスープ		
豚	ベーコン	6.25	1
	レタス	31.25	4
	たまねぎ	25	4
	にんじん	12.5	3
	じゃがいも	25	5
鶏	コンソメ	2.25	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.25	
	こしょう	0.03	
	水	118.75	

給食センターの備蓄飲料をローリングストック活用します！

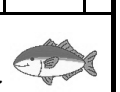
エネルギー 791kcal　たんぱく質 29.5g

16日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1本	2
	ぶり大根（富山県）		
	ぶり（角切り）	43.75	1
	料理酒	1.25	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.38	
	かたくり粉	4.38	5
	サラダ油（缶）	5	6
	だいこん	31.25	4
	土しょうが	0.25	4
	三温糖	1.25	5
麦・豆	こいくちしょうゆ	3.75	
	料理酒	1.25	
	本みりん	1.88	
鯖	だしパック	0.63	
	水	31.25	
	納豆		
麦・豆	納豆（30ｇ）	1こ	1
	小松菜のみそ汁		
	●こまつな	25	3
	たまねぎ	18.75	4
	にんじん	10	3
	◆突きこんにゃく	7.5	5
豆	豆腐（冷凍）	31.25	1
豆	◆油揚げ	7.5	1
	白ねぎ	3.75	4
鯖	だしパック	2	
	和風だしの素	0.38	
豆	淡色辛みそ	10	1
	水	118.75	

日本各地の郷土料理献立

富山県の郷土料理 ～ぶり大根～



エネルギー 838kcal　たんぱく質 35.4g

19日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1 本	2
	いわしのかば焼き		
	いわし（40g）	1 尾	1
	かたくり粉	6.88	5
	サラダ油（缶）	5	6
麦・豆	こいくちしょうゆ	3.75	
	三温糖	4.5	5
	料理酒	1.25	
	本みりん	1.25	
	水	2	
	いんげんのごま和え		
	◆さやいんげん	3.75	3
	さやいんげん	33.75	3
	にんじん	18.75	3
	焼きちくわ	6.25	1
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.25	
	三温糖	1.25	5
	和風だしの素	0.03	
ｺﾞ	白すりごま	0.75	6
ｺﾞ	白いりごま	0.75	6
	かじわのすき焼き		
鶏	鶏もも肉（10g）	37.5	1
	サラダ油	1	6
豆	焼き豆腐	31.25	1
	はくさい	56.25	4
	たまねぎ	50	4
	◆糸こんにゃく（黒）	43.75	5
麦	おつゆふ	2.25	5
	白ねぎ	12.5	4
麦・豆	こいくちしょうゆ	6.88	
	三温糖	4.38	5
	和風だしの素	0.63	
	水	25	

かしわのすき焼きは、
奈良県の郷土料理です！

エネルギー 802kcal たんぱく質 31.8g

20日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	りんごパン		
乳・麦	コッペパン	80	5
り	ドライアップル	12	4
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1 本	2
	焼き栗コロッケ		
麦	焼き栗コロッケ（60g）	1 こ	5
	サラダ油（缶）	5	6
	れんこんとウインナーのタンドリーソテー		
鶏	カットウインナー	22.5	1
	サラダ油	1.25	6
	おろしにんにく	0.19	
	料理酒	1.25	
	こしょう	0.03	
	れんこん	37.5	4
	にんじん	12.5	3
豆	むきえだまめ	8.75	3
	カレー粉	0.38	
豆	卵抜きマヨネーズ	3.75	6
	トマトケチャップ	5	
	ウスターソース	1.63	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.63	
	三温糖	0.38	5
	秋味ジャジュー		
豚	豚肉	15	1
	サラダ油	0.63	6
	たまねぎ	43.75	4
	にんじん	18.75	3
	◆さつまいも	37.5	5
	ぶなしめじ	10	4
	エリンギ	10	4
	チンゲンサイ	6.25	3
乳	牛乳	50	2
乳	シュレッドチーズ	2.5	2
乳	生クリーム	3.75	6
鶏	コンソメ	1.88	
	塩	0.25	
	こしょう	0.04	
	米粉	3.13	5
	水	37.5	

エネルギー 966kcal たんぱく質 32.0g

21日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1 本	2
	ビビンバ		
豚	豚肉	43.75	1
	サラダ油	1.25	6
	料理酒	0.75	
	おろしにんにく	0.13	
	りょくとうもやし	37.5	4
	ほうれんそう（冷凍）	37.5	3
	にんじん	25	3
	切り干しだいこん	3.75	4
麦・鯖・豆・り	白菜キムチ	12.5	4
	三温糖	1.25	5
	本みりん	1.25	
麦・豆	こいくちしょうゆ	4.38	
	かたくり粉	0.38	5
ｺﾞ	白いりごま	0.63	6
ｺﾞ	白すりごま	0.63	6
豆	コチュジャン	0.63	
	トッポギスープ		
	わかめ	0.75	2
	トッポギ	25	5
豆	豆腐（冷凍）	31.25	1
	にんじん	12.5	3
	たまねぎ	18.75	4
	白ねぎ	6.25	4
ｺﾞ	白いりごま	0.38	6
ｺﾞ	ごま油	0.25	6
鶏	鶏がらスープの素	1.88	
麦・豆	うすくちしょうゆ	0.13	
	こしょう	0.03	
	水	118.75	

エネルギー 760kcal たんぱく質 28.3g

22日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	80	5
	ジョア（プレーン）		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1 本	2
	手作りハムカツ		
鶏・豚	あらびきハムステーキ（50g）	1 枚	1
麦	小麦粉	12.5	5
	水	3.75	
麦	パン粉	8.75	5
	サラダ油（缶）	5	6
	とんかつソース	2.75	
	ウスターソース	1	
	本みりん	1	
	かたくり粉	0.13	5
	水	3.13	
	コールスローサラダ		
	キャベツ	50	4
	にんじん	12.5	3
	スイートコーン	6.25	4
	コールスロードレッシング	6.75	
	オニオンスープ		
豚	ベーコン	7.5	1
	サラダ油	0.63	6
	たまねぎ	68.75	4
	にんじん	18.75	3
鶏	コンソメ	2.25	
麦・豆	うすくちしょうゆ	1.25	
	こしょう	0.03	
	パセリ（乾燥）	0.04	
	水	125	

手作りハムカツは、パンに
はさんで食べてもおいしいよ♪

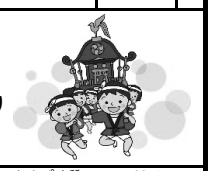
エネルギー 768kcal たんぱく質 28.9g

23日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	酢飯		
	●精白米	110	5
	●すし酢	16.9	
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1 本	2
	手巻きずしの具（ウインナー・卵焼き）		
鶏	手巻き用ウインナー（15g）	1 本	1
卵・麦・豆	手巻き用卵焼き（15g）	1 本	1
	手巻きずしの具（ツナマヨ）		
	キャベツ	37.5	4
	きゅうり	10	4
	たまねぎ	10	4
	まぐろフレーク（油漬）	31.25	1
豆	卵抜きマヨネーズ	8.75	6
麦・豆	だししょうゆ	1.25	
	手巻き焼きのり		
	手巻き焼きのり（5枚）	1 袋	2
	みそにゅうめん		
麦	●三輪そうめん	6.25	5
	たまねぎ	37.5	4
	紅白かまぼこ（細切り）	7.5	1
豆	◆油揚げ	6.25	1
	にんじん	10	3
	●葉ねぎ	3.75	3
	本みりん	1.88	
鯖	だしパック	2	
	和風だしの素	0.13	
豆	淡色辛みそ	8.75	1
	水	125	

秋祭り献立

御霊神社本宮秋祭り
開催に合わせた秋祭り
献立です！



エネルギー 789kcal たんぱく質 30.4g

26日(月)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1 本	2
	お好み焼き		
豆・豚	焼き豚	12.5	1
ｲｶ	あかいか	12.5	1
	キャベツ	52.5	4
	●葉ねぎ	3.75	3
卵	●卵	25	1
麦	小麦粉	14.25	5
	塩	0.38	
	水	15	
	サラダ油	1.88	6
麦・豆・豚・り	お好み焼きソース	12.5	
	ブロッコリーのおかか和え		
	ブロッコリー（冷凍）	62.5	3
	にんじん	6.25	3
麦・豆	味付けおかか	2.5	1
麦・豆	だししょうゆ	1.88	
	三温糖	0.88	5
	豆腐の赤だし		
豆	豆腐（冷凍）	37.5	1
	わかめ	0.5	2
	だいこん	31.25	4
豆	◆油揚げ	6.25	1
	◆突きこんにゃく	6.25	5
	白ねぎ	3.75	4
豆	淡色辛みそ	5	1
豆	赤だしみそ	5	1
	和風だしの素	0.25	
鯖	だしパック	2	
	水	118.75	

お好み焼きは、給食センター
手作りメニューです！

エネルギー 801kcal たんぱく質 32.2g

27日(火)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	コッペパン		
乳・麦	コッペパン	80	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1 本	2
	カレーボール		
麦・豆・鶏・豚・り	カレーボール（20g）	1 こ	5
	サラダ油（缶）	2	6
	ツナどひじきのサラダ		
	まぐろフレーク（油漬）	12.5	1
	ひじき	1.25	2
	キャベツ	31.25	4
	にんじん	12.5	3
麦・豆・鶏・豚・り	和風ドレッシング	8.13	
	ナポリタンスパゲティ		
麦	スパゲティ	25	5
鶏	カットウインナー	12.5	1
	サラダ油	0.63	6
	たまねぎ	27.5	4
	青ピーマン	10	3
	スイートコーン	6.25	4
	にんじん	6.25	3
	トマトピューレ	12.5	
	トマトケチャップ	15	
	三温糖	0.01	5
	おろしにんにく	0.13	
鶏	コンソメ	0.38	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.63	
	ウスターソース	0.13	
	こしょう	0.01	
	いちごジャム		
	いちごジャム（10g）	1 袋	5

エネルギー 768kcal たんぱく質 28.1g

28日(水)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1 本	2
	中華丼		
豚	豚肉	25	1
	サラダ油	0.38	6
ｲｶ	あかいか	22.5	1
	はくさい	75	4
	にんじん	25	3
	たまねぎ	31.25	4
	チンゲンサイ	10	3
	たけのこ（水煮）	10	4
	焼きちくわ	10	1
	おろしにんにく	0.63	
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.5	
麦・ｺﾞ・豆・豚	中華スープの素	2.5	
	オイスターソース	3.13	
	こしょう	0.04	
	かたくり粉	4	5
ｺﾞ	ごま油	1	6
	水	75	
	ミニ肉まん		
麦・ｺﾞ・豆・豚	ミニ肉まん（20g）	2 こ	5
	合わせ柿		
	◆合わせ柿	1/4 こ	4

季節のくだもの「合わせ柿」は、
五條市・熊代農園さんから届きます！

読書献立

「からっぽのにくまん」
（白泉社）より、
ミニ肉まんを提供します！

エネルギー 791kcal たんぱく質 28.9g

29日(木)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	食パン		
乳・麦	食パン	70	5
	牛乳		
乳	牛乳(200ml)	1 本	2
	たらフライのハニーマスタードソースがけ		
麦・豆	たらフライ（50g）	1 こ	1
	サラダ油（缶）	5	6
豆	卵抜きマヨネーズ	7.5	6
麦・豆・豚・り	粒マスタード	1.25	
	はちみつ	3.13	5
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.03	
	野菜のトマト煮		
豆・鶏・豚	ミートボール	31.25	1
	じゃがいも	25	5
	たまねぎ	31.25	4
	●ほうれんそう	6.25	3
	ほうれんそう（冷凍）	6.25	3
	にんじん	18.75	3
	カリフラワー	12.5	4
	トマトダイスカット	25	3
	トマトケチャップ	12.5	
	オリーブ油	0.75	6
	赤ワイン	0.75	
鶏	コンソメ	2	
	塩	0.01	
	こしょう	0.03	
	三温糖	1.25	5
	水	56.25	
	ゼリーフルーツサンド		
	パインアップル(シロップ漬)	18.75	4
ﾓﾓ	黄桃(シロップ漬)	18.75	4
	いちごダイスカット	12.5	4
乳	ホイップクリーム	25	2

食パンにフルーツクリームを
はさんでフルーツサンドを作ろう！

エネルギー 867kcal たんぱく質 29.5g

30日(金)

アレルゲン	献立名	1人分 g	栄養6群
	ご飯		
	●精白米	110	5
	ジョア（プレーン）		
乳	ジョア（プレーン）125ml	1 本	2
	鶏肉のおばけ天ぷら		
鶏	鶏むね肉（50g）	1 切	1
	土しょうが	0.25	4
	おろしにんにく	0.16	
	料理酒	1.63	
	塩	0.5	
麦	小麦粉	6.25	5
麦・豆	天ぷら粉	9.38	5
	◆黒米粉	5	5
	水	18.75	
	サラダ油（缶）	7.5	6
	ハンプキンサラダ		
鶏・豚	チキン＆ポークハム	6.25	1
	かぼちゃ	31.25	3
	たまねぎ	18.75	4
	きゅうり	6.25	4
豆	卵抜きマヨネーズ	10	6
	ブラックペッパー	0.06	
	ハロウィンスープ		
豚	ベーコン	7.5	1
	サラダ油	0.63	6
麦・豆	かまぼこ（ハロウィン）	12.5	1
	にんじん	18.75	3
	たまねぎ	43.75	4
	ブロッコリー（冷凍）	18.75	3
鶏	コンソメ	1.75	
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.38	
	塩	0.04	
	こしょう	0.03	
	水	118.75	

読書献立

「おばけのてんぷら」（ポプラ社）
より、鶏肉のおばけ天ぷらを
提供します！

エネルギー 848kcal たんぱく質 31.1g

11 和食文化を伝えよう

月・水・金は
はしの日

献立表の見方

食物アレルギー表示義務のある特定原材料９品目及び特定原材料に準ずるもの20 品目が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、鶏卵(うずら卵)、乳・乳製品、えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした料理、地場産物を活用した料理、奈良県や日本各地の郷土料理、世界の料理など様々な料理を献立に取り入れています。

アレルゲン	1日(月) 献立名	1人分 g	栄養6群
	麦ご飯		
	●精白米	99	5
	麦	11	5
	牛乳（200ml）		
乳	牛乳	1 本	2
	夏野菜カレー		
豚	●豚肉	31.25	1
	●かぼちゃ	50	3
	なす	37.5	4
	●たまねぎ	87.5	4
	にんじん	18.75	3
	サラダ油	0.63	6
	トマトピューレ	1.88	
麦・豆	カレールウ	18.75	
麦・豆・鶏・豚・り	カレールウ粉末	1.88	
豆・鶏	コンソメ	1.25	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.63	
	ウスターソース	0.63	
	水	75	
	春雨サラダ		
	春雨	5	5
鶏	チキンハム短冊	15	1
	キャベツ	18.75	4
	チンゲンサイ	18.75	3
	にんじん	6.25	3
	スイートコーン	6.25	4
麦・豆	うすくちしょうゆ	3	
	米酢	2.5	

3 バランスよく食べよう　4 太りすぎない やせすぎない

献立名・食品名・
1人分の分量を表示
しています。

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造された食材を使用する予定です。

※ このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、【五産五消献立】といいます。

※栄養６群の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した「６つの基礎食品群」を掲載しています。

１群…主にたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、卵、大豆・大豆製品）
２群…主に無機質を多く含む食品（牛乳・乳製品、小魚、海藻）
３群…主にカロテンを多く含む食品（緑黄色野菜）
４群…主にビタミンＣを多く含む食品（その他の野菜、果物）
５群…主に炭水化物を多く含む食品（米、パン、麺、いも、砂糖）
６群…主に脂質を多く含む食品（油脂）

毎月１９日は
食育の日

12 食育を推進しよう

学校給食は「学校給食法」に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、単なる栄養補給のための食事ではなく、学校教育の一環として実施し、子どもたちの豊かな心と丈夫な体をつくる上で、大切な役割を果たしています。給食センター職員一同、毎日、安心・安全でおいしい給食を届けられるように努めます。ぜひ、ご家庭でも給食の話題に触れてみてください。

※アレルゲンの項目は、義務表示の特定原材料９品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる２０品目を掲載しています。（下記の図参照）

※【】ｶｯｺ内は献立表アレルゲン欄の表示です。

特定原材料 ９品目 （義務表示）	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ｿﾊﾞ】・落花生（ﾋﾟｰﾅｯﾂ）【ピ】・えび【ｴﾋﾞ】・カシューナッツ【ｶｼ】・かに【ｶﾆ】・くるみ【ｸﾙ】
特定原材料に準ずるもの ２０品目 （推奨表示）	ｱｰﾓﾝﾄﾞ【ア】・あわび【鮑】・いか【ｲｶ】・いくら【ｲｸ】・オレンジ【ｵﾚ】・キウイフルーツ【ｷｳ】・牛肉【牛】・ごま【ｺﾞ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【ﾊﾞ】・ピスタチオ【ﾋﾟｽ】・豚肉【豚】・ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ【ﾏｶ】・もも【ﾓﾓ】・やまいも【ｲﾓ】・りんご【り】・ゼラチン【ｾﾞ】