令和６年度　　１０月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター　　No１

10月1日（火）

白ごはん
呉汁
豚肉と野菜の生姜炒め

米飯	70	90
①ご汁の素	7	9
豆腐	21	27
②きざみ揚げ(カット油あげ)	5	7
だいこん	20	24
にんじん	12	15
えのきたけ	8	10
たまねぎ	20	24
ねぎ(冷凍)	3	3.6
花そうみ（乾わかめ）	0.3	0.4
すりみそ	10.5	12
煮干だし(片口いわし)	3.5	4
サラダ油	1	1.2
豚ももスライス	37	46
酒	1.2	1.5
太もやし	18	22
キャベツ	18	23
冷凍カラーピーマンミックス	4	5
ピーマン	4	5
エリンギ	8	10
たけのこ缶	9	11
しょうが	1	1.2
こいくちしょうゆ	2	2.6
うすくちしょうゆ	2.1	2.7
みりん	1	1.3
三温糖	0.4	0.5

①ご汁の素
大豆
(アレルギー表示:大豆)

②きざみ揚げ(カット油あげ)
【給食会】
丸大豆、植物油脂(なたね)、凝固剤
(アレルギー表示:大豆)

10月2日（水）

白ごはん
かきたま汁
れんこんとささみのごま和え
さんまかぼすレモン煮

米飯	70	90
たまねぎ	22	27
にんじん	19	23
えのきたけ	8	10
豆腐	22	27
①かまぼこ(ピンク)	11	14
ねぎ(冷凍)	3	3.6
煮干だし(片口いわし)	5	6
うすくちしょうゆ	5	6
塩	0.1	0.12
でんぷん	0.9	1.1
液卵	19	25
れんこん	10	13
きゅうり	21	26
②とりささみチャンク	5	9
酢	2	2.4
うすくちしょうゆ	1.3	1.6
三温糖	0.6	0.7
すりごま	0.7	1
③さんまかぼすレモン煮	40	40

①かまぼこ(ピンク)
魚肉(タラ、イトヨリ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、食塩、着色料(コチニール)
(アレルギー表示:一)
※えび、かに

②とりささみチャンク
鶏肉(ささみ)、醸造酢、食塩、寒天、砂糖、オニオンパウダー、香辛料(こしょう)、pH調整剤、水
(アレルギー表示:鶏肉)

③さんまかぼすレモン煮
さんま、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、かぼす果汁、レモンペースト、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、レモン果汁、食塩、水
(アレルギー表示:小麦、大豆)

10月3日（木）

コッペパン
マカロニスープ
キャベツとブロッコリーのソテー
黒豆きなこクリーム

①コッペパン	50	70
鶏肉もも皮つき	10	15
鶏肉はね身皮なし	10	11
じゃがいも	24	30
にんじん	20	25
たまねぎ	24	30
パセリ	0.8	1
シェルマカロニ	8	10
②チキンスープ	8	10
③スープストック（洋風）	0.2	0.25
うすくちしょうゆ	3	4
塩	0.2	0.24
こしょう	0.02	0.03
サラダ油	0.8	1
④無塩せきウインナーカット	14	19
サラダ油	1.4	1.8
キャベツ	16	21
ミニブロッコリー	18	23
ホールコーン缶	18	22
塩	0.2	0.25
こしょう	0.02	0.03
うすくちしょうゆ	0.5	0.6
⑤黒豆きなこクリーム	10	10

①コッペパン
小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト
(アレルギー表示:小麦、乳)

②チキンスープ
鶏骨、酵母エキス
(アレルギー表示:鶏肉)

③スープストック(洋風)
食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、ｺｰﾝｽﾀｰﾁ、ばれいしょでん粉、粉末動物油脂(豚肉)、たん白加水分解物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母ｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ、乳酸発酵ﾄﾏﾄｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ、ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ、酵母ｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ、かつおｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ、香辛料(にんにく)、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、酸味料
(アレルギー表示:大豆、豚肉、ゼラチン)

④無塩せきウインナーカット
豚肉、食塩、砂糖、香辛料(白コショウ・カルワイ)
(アレルギー表示:豚肉)

⑤黒豆きなこクリーム
食用油脂(大豆、コーン、パーム、ごま、からし)、糖類(砂糖、乳糖、ぶどう糖、粉末水あめ)、きなこ(黒大豆)、乳又は乳製品を主要原料とする食品、食塩、乳化剤
(アレルギー表示:乳、大豆、ごま)
※　落花生、小麦、りんご、アーモンド

10月4日（金）

麦ごはん
キーマカレー
ツナサラダ

麦ごはん（10%精麦混入）	70	100
サラダ油	0.6	0.75
豚ミンチ	26	34
じゃがいも	40	51
にんじん	25	32
たまねぎ	33	42
グリンピース	6	7.5
国産おろしにんにく	0.4	0.5
①トマトケチャップ	3	3.6
②スペシャルカレーフレーク	5	6
③エブリィカレーフレーク	4.00	6
④とろける給食用カレーフレークＮ	4.5	6
⑤ウスターソース	1.2	1.6
チキンスープ【３日②参照】	10	13
すりおろしりんご	7	8.5
⑥ﾉﾝｵｲﾙまぐろﾁｬﾝｸ	10	13
ミニカリフラワー	22	27
きゅうり	31	38
三温糖	0.3	0.36
酢	2.6	3.2
レモン汁	0.2	0.26
うすくちしょうゆ	1.2	1.44
サラダ油	1.5	1.8
こしょう	0.03	0.04

①トマトケチャップ
トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、玉ねぎ、食塩、香辛料
(アレルギー表示:一)

②スペシャルカレーフレーク
小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母ｴｷｽ、香辛野菜(ｵﾆｵﾝ、ｶﾞｰﾘｯｸ)、ﾎﾟｰｸｴｷｽ、ｶﾗﾒﾙ色素
(アレルギー表示:小麦、豚肉)
※えび、かに、卵、乳成分

③エブリィカレーフレーク
小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、ｺｰﾝｽﾀｰﾁ、ｵﾆｵﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ、たん白加水分解物(大豆)、酵母ｴｷｽ、ｶﾗﾒﾙ色素
(アレルギー表示:小麦、大豆)

④とろける給食用カレーフレーク
小麦粉、植物油脂(パーム、なたね)、砂糖、でん粉(とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素　***(アレルギー表示:小麦)***

⑤ウスターソース
トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物
(アレルギー表示:一)

⑥ノンオイルまぐろチャンク
まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等)
(アレルギー表示:大豆)

※コンタミ・キャリー等由来

令和６年度　　１０月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター　　No２

10月7日（月）

白ごはん
親子丼
マロニーとわかめのごま酢和え

米飯	70	90
鶏肉もも皮つき	18	24
鶏肉はね身皮なし	22	28
かまぼこ（ピンク）【２日①参照】	14	18
にんじん	22	28
たまねぎ	35	43
みつば	2.5	3
椎茸スライス（干）	1.5	1.8
液卵	35	43
サラダ油	1	1.3
三温糖	1.2	1.5
うすくちしょうゆ	6	6.5
みりん	1	1.2
でんぷん	0.5	0.6
①カットマロニー	5	6.3
きゅうり	30	38
ﾉﾝｵｲﾙまぐろﾁｬﾝｸ【４日⑥参照】	10	13
花そうみ（乾わかめ）	0.6	0.73
三温糖	1	1.2
うすくちしょうゆ	3	3.6
酢	3	3.6
純正ごま油	1	1.2
すりごま	1	1.2
レモン汁	0.2	0.25

①カットマロニー
じゃがいも澱粉、コーンスターチ、増粘剤、増粘多糖類
(アレルギー表示:ー)

10月8日（火）

白ごはん
ワンタンスープ
ホイコーロー
【中学校のみ】一食ヨーグルト

米飯	70	90
①ウェーブワンタン	6	8
かまぼこ（ピンク）【２日①参照】	10	13
たまねぎ	25	30
太もやし	16	20
にんじん	12	15
えのきたけ	8	10
椎茸スライス（干）	0.8	1
県産カットチンゲン菜	8	10
チキンスープ【３日②参照】	8	10
②中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	0.2	0.2
うすくちしょうゆ	4	4.8
塩	0.3	0.3
こしょう	0.02	0.03
国産おろしにんにく	0.3	0.4
しょうが	0.3	0.36
豚ももスライス	37	46
酒	1	1.2
③国産大豆絹厚揚げ10(Ca・Fe・B1)	24	31
キャベツ	28	35
たけのこ缶	10	12
冷凍カラーピーマンミックス	6	8.5
こいくちしょうゆ	1.8	2.1
赤みそ	1	1.2
④トウバンジャン	0.04	0.05
⑤（テーオー）エブリィ甜麺醤	4	4.8
でんぷん	0.9	1.1
純正ごま油	1	1.3
⑥元気ヨーグルト【中学校のみ】	0	70

①ウェーブワンタン
小麦粉、食塩
(アレルギー表示:小麦)

②中華用スープストック
食塩、チキンパウダー（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）、鶏脂（大豆）、粉末醤油（小麦、大豆）、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物（ゼラチン）、野菜エキス（大豆）、ごま油、調味料（アミノ酸等）、香辛料抽出物、カラメル色素
(アレルギー表示:小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン) ※卵

③国産大豆絹厚揚げ10(Ca･Fe･ビタミンB1)【南給】
大豆、植物油（なたね、大豆）、安定剤（加工でん粉、グァーガム）、焼成カルシウム、豆腐用凝固剤、酵素、ピロリン酸第二鉄、チアミン塩酸塩、水
(アレルギー表示:大豆)

④トウバンジャン
塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤（ビタミンC）
(アレルギー表示:ー)

⑤（テーオー）エブリィ甜麺醤
砂糖、みそ（大豆）、なたね油、しょうゆ（小麦・大豆）、大麦粉、食塩、水
(アレルギー表示:小麦、大豆)

⑥元気ヨーグルト【中学校のみ】
脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム、香料、ピロリン酸鉄
(アレルギー表示:乳、ゼラチン)

10月9日（水）

白ごはん
野菜スープ
揚げ鶏のオーロラ煮

米飯	70	90
①無塩せきバラベーコン短冊	8	11
たまねぎ	30	37
にんじん	22	27
ミニブロッコリー	20	25
しめじ	8	10
ホールコーン缶	10	13
チキンスープ【３日②参照】	8	10
スープストック（洋風）【３日③参照】	0.22	0.26
うすくちしょうゆ	3.5	4.2
塩	0.2	0.24
こしょう	0.02	0.03
鶏肉もも皮つき	20	26
鶏肉はね身皮なし	27	34
酒	0.4	0.5
小麦粉	3	3.6
でんぷん	5	7
じゃがいも	25	32
大豆白絞油缶	6	8
青豆（えだまめ）	10	12
トマトケチャップ【４日①参照】	7	9
三温糖	1.1	1.3
みりん	1.5	1.8
赤みそ	2	2.4
水	2.5	3

①無塩せきバラベーコン短冊
豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料（ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス）*(アレルギー表示:豚肉)*

10月10日（木）

マヨネーズパン（小学校のみ減量）
焼きビーフン
アスパラとカリフラワーのサラダ
ブルーベリーのゼリー

①マヨネーズパン	40	70
ビーフン	16	20
サラダ油	1	1.3
豚ももスライス	30	38
②ちくわ（卵抜き）	10	13
にんじん	20	25
たまねぎ	26	32
キャベツ	22	27
（県産）きくらげスライス	0.7	0.9
たけのこ缶	12	15
にら	2	2.5
中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ【８日②参照】	0.35	0.42
うすくちしょうゆ	3.5	4
塩	0.2	0.24
ウスターソース【４日⑤参照】	0.3	0.36
ミニカリフラワー	20	25
きゅうり	23	29
アスパラガススライス	12	15
とりささみチャンク【２日②参照】	10	13
③ノンオイルドレッシングクリーミーフレンチ	8	9.5
④ブルーベリーのゼリー(VC＆Fe)	35	35

①マヨネーズパン
小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、マヨネーズ（卵、大豆、りんご）
(アレルギー表示:小麦、乳、卵、大豆、りんご)

②ちくわ（卵抜き）
キントキダイすり身、ばれいしょ澱粉、小麦でん粉、植物油脂（なたね）、食塩、大豆たん白、ぶどう糖、発酵調味料、調味料（アミノ酸等）（牛肉、豚肉）、甘味料（ステビア）、キシロース、保存料（ソルビン酸）、水 *(アレルギー表示:小麦、大豆、牛肉、豚肉)*
※えび、かに

③ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｸﾘｰﾐｰﾌﾚﾝﾁ
砂糖、醸造酢、ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ、食塩、酵母ｴｷｽ、ﾚﾓﾝ果汁、ｵﾆｵﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ、ﾎﾜｲﾄﾍﾟｯﾊﾟｰ、増粘剤（ｷｻﾝﾀﾝｶﾞﾑ）、水
(アレルギー表示:ー)

④ブルーベリーのゼリー(VC＆Fe)
果糖ぶどう糖液糖、ブルーベリー果汁、酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、加工でん粉、着色料（アントシアニン、カラメル）、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料、水 *(アレルギー表示:ー)*

※コンタミ・キャリー等由来

令和６年度　　１０月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター　　No３

10月11日（金）

ゆかりごはん
五目豆
ハムと野菜のアーモンド和え

米飯	70	90
①ゆかり（Ｓ）	1.4	1.8
サラダ油	0.5	0.7
鶏肉もも皮つき	15	18
鶏肉はね身皮なし	7	10
酒	1	1.2
じゃがいも	38	46
冷凍大豆（煮大豆）	22	27
三角こんにゃく	18	23
②さつまあげ（天ぷら）	13	17
乱切りごぼう	19	24
にんじん	25	32
野菜昆布五分角切	0.5	0.6
青豆（えだまめ）	10	12
三温糖	1.8	2.2
うすくちしょうゆ	3.2	3.8
こいくちしょうゆ	2	2.4
みりん	0.7	0.8
キャベツ	24	31
太もやし	30	36
③ロースハムスライス（短冊）	10	14
アーモンドダイス	1.9	2.3
アーモンド（粉末）	1	1.2
うすくちしょうゆ	2.8	3.2
三温糖	1.2	1.5

①ゆかり
塩蔵赤しそ（赤しそ、食塩、梅酢）、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料
(アレルギー表示ー)

②さつまあげ（天ぷら）
魚肉(ﾀﾗ)、でん粉(甘しょ)、砂糖、みりん、食塩、植物油
(アレルギー表示:ー)
※えび、かに、卵白、小麦

③ロースハムスライス【桐生】
豚ﾛｰｽ肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、たん白加水分解物、調味エキス、ｶｾﾞｲﾝNa、増粘多糖類、ﾘﾝ酸塩(Na)、調味料(ｱﾐﾉ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色素
(アレルギー表示:卵、乳成分、大豆、豚肉)
※小麦、牛肉、ごま、鶏肉、りんご、ゼラチン

10月15日（火）

白ごはん
お野菜つみれ汁
野菜の塩昆布和え
ホッケフライ

米飯	70	90
①お野菜つみれ（卵ぬき）	22	28
里いも（冷凍）	20	24
だいこん	15	20
にんじん	15	20
えのきたけ	8	10
豆腐	16	21
きざみ揚げ(カット油あげ)【１日②参照】	5	7
ねぎ(冷凍)	3	3.6
煮干だし(片口いわし)	3	3.6
うすくちしょうゆ	5	6
酒	1	1.2
きゅうり	18	22
キャベツ	17	21
②塩こんぶ（塩吹昆布）	1	1.2
こいくちしょうゆ	0.5	0.6
③北海道産ホッケのフライ	50	50
大豆白絞油缶	6	6

①お野菜つみれ(卵ぬき)
魚肉(すけとうだら)、でん粉(馬鈴薯)、砂糖、人参ペースト、かぼちゃペースト、ほうれんそうペースト、食塩、ソルビトール、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、水
(アレルｷﾞｰ表示:ー)
※小麦、卵、えび、いか、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま

②塩こんぶ
昆布、醤油(小麦、大豆)、食塩、醤油加工品(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ソルビトール等)、増粘多糖類
(アレルギー表示:小麦、大豆)
※乳

③北海道産ホッケのフライ
ホッケ、【衣】パン粉(小麦)、パン粉打ち粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類、水
(アレルギー表示:小麦)
※　卵、乳成分、えび

10月16日（水）

白ごはん
厚揚げの中華煮
もやしのレモン和え
しゅうまい

米飯	70	90
サラダ油	0.2	0.25
豚ももスライス	23	29
酒	1	1.2
国産大豆絹厚揚げ10(Ca・Fe・B1)【８日③参照】	34	42
にんじん	23	29
たまねぎ	31	38
キャベツ	27	34
たけのこ缶	13	16
ヤングコーン缶	13	16
椎茸スライス（干）	1	1.2
三温糖	1.6	2
うすくちしょうゆ	5	6
中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ【８日②参照】	0.3	0.36
でんぷん	1.2	1.5
純正ごま油	0.3	0.35
太もやし	35	42
レモン汁	0.3	0.36
うすくちしょうゆ	1	1.2
①焼売（肉）	36	54

①焼売(肉)
食肉(鶏肉、豚肉)、たまねぎ、粒状植物性たん白(大豆)、つなぎ{でん粉、粉末状植物性たん白(大豆)}、豚脂、難消化性デキストリン、ぶどう糖、砂糖、発酵調味料、チキンブイヨン、しょうゆ(小麦、大豆)、しょうがペースト、ほたて貝エキス、食塩、にんにくペースト、【皮】小麦粉、でん粉、粉末大豆、クエン酸鉄Na、水
(アレルギー表示:小麦、豚肉、大豆、鶏肉)

10月17日（木）

減量米粉パン
ミートソーススパゲティ
海藻サラダ
豆乳プリンタルト

①米粉パン	40	60
カットスパゲティ	28	34
豚ミンチ	28	36
にんじん	17	22
たまねぎ	30	36
国内産マッシュルームスライス	8	10
ひきわり大豆	7	9
サラダ油	1	1.2
トマトケチャップ【４日①参照】	18	20
トマトピューレ	5	7
②マイルドデミグラスソース	6	7
ウスターソース【４日⑤参照】	2	2.3
国産おろしにんにく	0.3	0.4
塩	0.3	0.35
こしょう	0.02	0.03
赤ワイン	1.6	1.8
③海藻サラダG	1.2	1.4
太もやし	20	25
きゅうり	25	30
とりささみチャンク【２日②参照】	11	14
酢	2.5	3
三温糖	1.5	1.8
うすくちしょうゆ	2.5	3
純正ごま油	0.7	0.9
④お米デ国産豆乳プリンタルト	25	25

①米粉パン
米粉ミックス(米粉、粉末状小麦たん白、酵素)、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、食塩、イースト
(アレルギー表示:小麦、乳)

②マイルドデミグラスソース
ﾌﾞﾗｳﾝﾙｳ(小麦粉、ﾗｰﾄﾞ)、ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ、ｿﾃｰﾄﾞｵﾆｵﾝ(たまねぎ・大豆油)、ﾁｷﾝｴｷｽ、人参、砂糖、酵母ｴｷｽ、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水
(アレルギー表示:小麦、鶏肉)
※えび、かに、卵、乳成分、落花生

③海藻サラダG
わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、糸寒天
(アレルギー表示:ー)

④お米de国産豆乳プリンタルト
豆乳、砂糖、米粉、ショートニング、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、発酵調味料、水、加工デンプン、ゲル化剤(増粘多糖類)、カラメル色素、炭酸Ca、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、香料、増粘剤(キサンタンガム)、メタリン酸Na、安定剤(キサンタンガム)、カロチノイド色素
(アレルギー表示:大豆)

※コンタミ・キャリー等由来

令和６年度

１０月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター

10月18日（金）

白ごはん
さつま芋のみそ汁
キムタクごはんの具

米飯	70	90
さつまいも（生カット）	26	32
たまねぎ	20	24
にんじん	20	24
えのきたけ	8	10
豆腐	20	25
きざみ揚げ(カット油あげ)【１日②参照】	5	7.5
ねぎ(冷凍)	2.5	3
煮干だし(片口いわし)	3	3.6
すりみそ	10.5	12
豚ももスライス	33	42
①白菜キムチ	13	17
②山川きざみ漬	11	14
太もやし	32	39
にら	2.2	2.7
こいくちしょうゆ	2	2.4
純正ごま油	1	1.3

①白菜キムチ
はくさい、食塩、調味料{にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素}、水
(アレルギー表示:大豆)

②山川きざみ漬
干しだいこん、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、アミノ酸液、食塩、醸造酢、発酵調味料、香辛料(唐辛子)、たん白加水分解物、水
(アレルギー表示:小麦、大豆)

10月21日（月）

白ごはん
酢豚
大根とわかめのナムル

米飯	70	90
豚もも角切り	27	33
豚霜ロース	15	20
酒	1	1.2
うすくちしょうゆ	1	1.2
しょうが	0.5	0.7
でんぷん	5	6
じゃがいも	33	41
大豆白絞油缶	6	7.5
たまねぎ	35	43
にんじん	25	32
たけのこ缶	16	20
ヤングコーン缶	16	20
ピーマン	8	10
椎茸スライス（干）	1	1.2
サラダ油	0.8	1
三温糖	2.2	2.7
トマトケチャップ【４日①参照】	6	8
酢	2	2.4
こいくちしょうゆ	3.8	4.6
だいこん	35	44
きゅうり	16	20
花そうみ（乾わかめ）	0.65	0.8
ロースハムスライス（短冊）【11日③参照】	10	13
酢	2.5	3
うすくちしょうゆ	2.5	3
三温糖	1.5	1.8
いりごま	0.7	0.8
純正ごま油	0.7	0.9

10月22日（火）

白ごはん
じゃが芋のそぼろ煮
ほうれん草の千草和え

米飯	70	90
じゃがいも	36	45
鶏ひき肉もも皮つき	20	29
鶏ひき肉はね身皮なし	10	10
たまねぎ	25	30
にんじん	20	25
椎茸スライス（干）	0.8	1
たけのこ缶	12	15
スライスこんにゃく	18	22
①(大冷)ミニ絹厚揚げ	28	36
青まめ（枝豆むきみ）	9	11
サラダ油	0.8	1.1
うすくちしょうゆ	2.7	3.3
こいくちしょうゆ	3.6	4.3
三温糖	2.3	2.8
みりん	1	1.2
塩	0.1	0.12
でんぷん	1	1.3
きざみ揚げ(カット油あげ)【１日②参照】	5	7.5
太もやし	33	42
カットほうれん草	25	30
すりごま	1	1.3
三温糖	2	2.4
うすくちしょうゆ	2.8	3.4
純正ごま油	1	1.3

①(大冷)ミニ絹厚揚げ【給食会】
大豆、植物油(なたね、大豆)、安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤、酵素、水
(アレルギー表示:大豆)

10月23日（水）

白ごはん
マーボー春雨
ごぼうサラダ

米飯	70	90
豚ミンチ	30	38
①緑豆春雨（ｶｯﾄ）	18	23
たまねぎ	36	44
にんじん	20	24
たけのこ缶	15	18
（県産）きくらげスライス	0.6	0.7
にら	2	2.5
国産おろしにんにく	0.1	0.12
三温糖	1.5	2
純正ごま油	1	1.3
中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ【８日②参照】	0.3	0.4
②オイスターソース（マルハ）	0.6	0.8
赤みそ	2.4	3
（テーオー）エブリィ甜麺醤【８日⑤参照】	1	1.3
トウバンジャン【８日④参照】	0.08	0.1
こいくちしょうゆ	3	3.6
酒	1	1.2
ちくわ（卵抜き）【10日②参照】	10	13
きゅうり	30	36
ささがきごぼう	23	28
③おいしい和風ドレッシング	7.5	8.5

①緑豆春雨
緑豆でんぷん
(アレルギー表示:ー)

②オイスターソース(マルハ)
かきエキス、砂糖、魚醤(魚介類)(かたくちいわし)、デキストリン、酵母エキス、麦芽エキス、増粘剤(加工でん粉)
(アレルギー表示:ー)

③おいしい和風ドレッシング
食用植物油脂(大豆、なたね)、醸造酢(小麦)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、調味酢、玉ねぎ、食塩、粒マスタード(豚肉、りんご)、ホワイトペッパー、にんにく、調味料(アミノ酸等)
(アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉、りんご)

10月24日（木）

黒糖パン
ミートボールスープ
ブロッコリーとコーンのサラダ
男しゃくいもコロッケ

①黒糖パン	50	70
②中華風つくね	29	37
にんじん	20	24
たまねぎ	30	37
キャベツ	22	27
椎茸スライス（干）	0.5	0.6
パセリ	0.8	1
チキンスープ【３日②参照】	8	10
スープストック（洋風）【３日③参照】	0.2	0.25
うすくちしょうゆ	3.5	4
塩	0.2	0.24
こしょう	0.02	0.03
ミニブロッコリー	29	36
ホールコーン缶	6	7.5
③笑顔でランチドレッシングイタリアン	3	3.6
④北海道サクッと男爵コロッケ	55	55
大豆白絞油缶	6	6

①黒糖パン
小麦粉、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖
(アレルギー表示:小麦、乳)

②中華風つくね
鶏肉、豚脂、たまねぎ、にら、つなぎ(コーンスターチ、パン粉)、砂糖、ごま油、大豆油、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、オイスターソース(大豆)、にんにく、香辛料(白こしょう)、調味料(アミノ酸等)、水
(アレルギー表示:小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)

③笑顔でランチドレッシングイタリアン
植物油脂(なたね)、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、香辛料(にんにく、バジル、黒こしょう、セロリ)、酸味料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、トマト、水
(アレルギー表示:ー)

④北海道サクッと男爵コロッケ
ばれいしょ、たまねぎ、砂糖、粒状植物性たん白(大豆)、パン粉、牛肉、食塩、香辛料、衣{パン粉、小麦粉、でん粉、植物油脂(大豆、なたね)、食塩、脱脂大豆粉、脱脂粉乳、粉末卵黄、加工でん粉、増粘多糖類}、調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素、水
(アレルギー表示:小麦、卵、乳、大豆、牛肉)

※コンタミ・キャリー等由来

令和６年度　　１０月食物アレルギー用献立表

三股町立学校給食センター　　No５

10月25日（金）

白ごはん
豚汁
ひじきの五目炒め

米飯	70	90
豚ももスライス	22	28
じゃがいも	25	32
スライスこんにゃく	13	16
①国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)	17	22
だいこん	19	24
たまねぎ	15	18
白ねぎ	3	3.6
しょうが	1	1.2
煮干だし(片口いわし)	2.5	3
すりみそ	11	13
干ひじき	2.5	3.1
冷凍大豆（煮大豆）	20	25
さつまあげ（天ぷら）【11日②参照】	15	20
にんじん	20	24
いんげん（ホール）	10	12
こいくちしょうゆ	3	3.6
三温糖	1.3	1.6
みりん	1	1.2
純正ごま油	1	1.3

①国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)【南給】
豆乳、でん粉(コーン)、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油{植物油脂(菜種)}、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(ビタミンC)、ピロリン酸第二鉄、水
(アレルギー表示:大豆)

10月28日（月）

減量わかめご飯
カレーうどん
えだまめサラダ

米飯	60	80
①ヘルシーファームわかめご飯の素	1.5	2
学・国内麦冷凍うどん	56	68
サラダ油	0.8	1
豚ももスライス	26	34
たまねぎ	30	36
にんじん	20	24
きざみ揚げ(カット油あげ)【１日②参照】	4.5	6
白ねぎ	3.2	4
②Ｆカレールウ（フレーク）	6	7.5
③和風カレールウ	4	5
こいくちしょうゆ	1.5	1.8
ウスターソース【４日⑤参照】	1.5	1.8
チキンスープ【３日②参照】	6	8
とりささみチャンク【２日②参照】	10	13
きゅうり	25	30
キャベツ	20	24
青豆（えだまめ）	13	16
④おいしいたまねぎドレッシング	7.5	8.5

①ヘルシーファームわかめご飯の素
わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキス
(アレルギー表示:ー)

②Fカレールウ(フレーク)
小麦粉、食用油脂(ラード・パーム油)、食塩、カレー粉、糖類(砂糖・ぶどう糖)、ｵﾆｵﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ(大豆)、ガーリックパウダー、トマトペースト、酵母エキスパウダー、香辛料(ペッパー・ローレル)、カラメル色素
(アレルギー表示:小麦、大豆)
※　乳、牛肉、鶏肉、豚肉

③和風カレールウ
小麦粉、食用油脂(ラード・パーム)、糖類(砂糖・ぶどう糖)、カレー粉、食塩、風味調味料(かつお粉末、ぶどう糖、食塩、こんぶ粉末、砂糖)、トマトペースト、オニオンパウダー(オニオン、脱脂大豆、ぶどう糖)、ガーリックパウダー、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、酵母エキスパウダー、カラメル色素
(アレルギー表示:小麦、大豆)
※　乳、牛肉、鶏肉、豚肉

④おいしいたまねぎドレッシング
調味酢、しょうゆ(小麦、大豆)、食用植物油脂(大豆、なたね)、玉ねぎ、砂糖、椎茸、かつおだし(豚肉)、にんにく
(アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉)

10月29日（火）

白ごはん
きのこ汁
魚の野菜あんかけ

米飯	70	90
鶏肉もも皮つき	13	17
椎茸スライス（干）	0.8	1
えのきたけ	9	11
しめじ	8	10
きざみ揚げ(カット油あげ)【１日②参照】	4	7
にんじん	20	24
だいこん	11	14
ささがきごぼう	9	12
豆腐	20	25
ねぎ(冷凍)	3	3.5
煮干だし(片口いわし)	3	3.6
うすくちしょうゆ	5	6
塩	0.1	0.12
たら角切	49	63
でんぷん	6	8
大豆白絞油缶	5	6.5
たまねぎ	33	40
冷凍カラーピーマンミックス	8.5	11
サラダ油	1	1.2
みりん	1.3	1.6
うすくちしょうゆ	2.2	2.6
三温糖	0.13	0.16
①和風だしの素	0.13	0.16
水	1	1.2

①和風だし
砂糖、食塩、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス、かつおエキス、こんぶエキス)、たん白加水分解物、調味料(アミノ酸等)　***(アレルギー表示:ー)***

10月30日（水）

白ごはん
大和煮
ごまじゃこ和え

米飯	70	90
豚ももスライス	36	46
サラダ油	1	1.3
里いも（冷凍）	33	42
たまねぎ	30	37
にんじん	25	32
乱切りごぼう	18	22
糸こんにゃく	22	27
たけのこ缶	12	15
しょうが	0.7	0.9
三温糖	2	2.4
みりん	0.7	0.85
酒	1	1.2
こいくちしょうゆ	4.5	5.5
うすくちしょうゆ	1	1.3
キャベツ	25	31
きゅうり	29	35
ロースハムスライス（短冊）【11日③参照】	8	11
①煮干しちりめん	3	4
酢	2.5	3
三温糖	2	2.4
うすくちしょうゆ	3	3.6
すりごま	1.4	1.7
純正ごま油	0.1	0.13
国産おろしにんにく	0.1	0.12

①煮干しちりめん
ちりめん
(アレルギー表示:ー)
※えび、かに、いか、さば

10月31日（木）

コッペパン
秋野菜のシチュー
フルーツカクテル

コッペパン【３日①参照】	50	70
鶏肉もも皮つき	13	18
鶏肉はね身皮なし	14	17
白菜	15	20
しめじ	8	10
蒸し栗	8	10
さつまいも（生カット）	26	33
にんじん	16	20
たまねぎ	25	32
国内産マッシュルームスライス	8	10
パセリ	0.5	0.7
①クリームポタージュ	8	10
②ホワイトベース（レトルト）	17.5	21
牛乳	20	24
③デーリィ高千穂生クリーム48	6	7.2
チキンスープ【３日②参照】	10	12
塩	0.26	0.32
こしょう	0.02	0.03
サラダ油	0.6	0.8
甘みあっさりパイン	16	20
甘みあっさりみかん	16	20
甘みあっさり黄桃	16	20
④カクテルゼリー	30	39

①クリームポタージュ
小麦粉、ホワイエパウダー、植物油脂(パーム・菜種・大豆等)、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、酵母エキス、たん白加水分解物(大豆)、全粉乳、野菜パウダー(玉ねぎ、かぼちゃ)、豚脂、香辛料、デキストリン、ポークエキス、増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、着色料(β-カロテン)　***(アレルギー表示:乳、小麦、大豆、豚肉)***

②ホワイトベース(レトルト)
生クリーム、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、全粉乳、ホワイトルウ(小麦粉、なたね油)、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、バター、食塩、砂糖、香辛料(ローレル)、水
(アレルギー表示:乳、小麦、鶏肉)
※えび、かに、卵、落花生

③デーリィ高千穂生クリーム48
生乳
(アレルギー表示:乳)

④カクテルゼリー
砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、デキストリン、りんご果汁、水溶性食物繊維、豆乳、寒天、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、着色料(クチナシ、紅麹、ビタミンB2)、香料、クエン酸鉄Na、ピロリン酸第二鉄、水
(アレルギー表示:りんご、もも、大豆)

※コンタミ・キャリー等由来