



2020年 Aコース

10月 献立予定表

士別市学校給食センター
所長 古川 優



1日当たり平均栄養量		今月の士別産			ミルメーク			1 (木)			2 (金)		
★たんぱく質量★ 小学生 29.1g 中学生 34.7g ●脂質● 小学生 23.1g 中学生 26.5g ◆塩分◆ 小学生 3.5g 中学生 4.2g		<p>じゃが芋・玉葱・白菜・なす・ブロッコリー・人参・大豆(つくも4号)・ピーマン・キャベツ・南瓜ペースト・木苺ペースト・サフォーク肉</p> <p>10月旬のたべもの 玉葱・人参・大根・じゃが芋・白菜・南瓜などがあります。</p>			<p>10月2日(金)は、ミルメークが付きます。 チューブの先をねじってちぎり、ストローの差し込み口から入れます。軽く振るとおいしいコーヒー牛乳のできあがりです。</p>			<p>小 604kcal 中 741kcal 小:★20.7g ●14.6g ◆3.0g 中:★24.2g ●16.0g ◆3.6g</p> <p>♪十五夜行事献立♪ ・持参ご飯 ・牛乳 ★月見汁 ☆スコッチエッグ *梅肉和え</p> <p>★南瓜団子・玉葱・えのき・もち麦・キャベツ ☆卵・牛肉・豚肉・玉葱 *大根・きゅうり・人参(梅肉)</p>			<p>小 860kcal 中 1078kcal 小:★33.3g ●28.3g ◆3.6g 中:★40.9g ●34.1g ◆4.8g</p> <p>・小型バターパン ・牛乳 ★クリームパスタ ☆ハムカツ(米油) ◎ミルメーク(コーヒー) ●卓上ソース</p> <p>★スバゲティ・玉葱・人参・しめじ・コーン・ベーコン・バター・牛乳・スキムミルク・粉チーズ・生クリーム ☆鶏肉・豚肉</p>		
5 (月)		6 (火)			7 (水)			8 (木)			9 (金)		
小 611kcal 中 746kcal 小:★30.1g ●16.2g ◆2.1g 中:★33.7g ●17.9g ◆2.4g		小 715kcal 中 878kcal 小:★31.2g ●24.7g ◆3.0g 中:★36.9g ●28.2g ◆3.4g			小 662kcal 中 805kcal 小:★30.3g ●24.4g ◆4.2g 中:★36.2g ●28.4g ◆5.2g			小 873kcal 中 1040kcal 小:★28.1g ●41.6g ◆3.5g 中:★32.8g ●47.0g ◆3.8g			小 785kcal 中 1034kcal 小:★31.8g ●28.7g ◆5.9g 中:★41.2g ●35.9g ◆7.6g		
<p>・持参ご飯 ・牛乳 ★豚肉のすまし汁 ☆塩だれチキン *根菜の含め煮</p>		<p>・委託ご飯 ・牛乳 ★小松菜と油揚げのみそ汁 ☆イワシのしょうが煮 *豆腐のすき煮</p>			<p>・バターパン ・牛乳 ★白菜と肉団子のスープ ☆ホタテのガーリックバター焼き *バジルサラダ</p>			<p>・持参ご飯 ・牛乳 ★カツカレー(米油) ☆レモンクリーミィサラダ</p>			<p>・小型バターパン ・牛乳 ★豚骨しょうゆラーメン ☆シュウマイ <小2ヶ:中3ヶ> *大根のごま風味サラダ</p>		
★豚肉・人参・大根・長葱・油揚げ・小松菜 ☆鶏肉 *ごぼう・さつま揚げ・大根・人参・こんにゃく		★油揚げ・えのき・白菜・人参・小松菜・長葱 ☆イワシ *焼き豆腐・玉葱・人参・長葱・筍・しめじ・白滝・白菜・えのき・豚肉			★肉団子・レタス・白菜・玉葱・人参・しめじ・セロリ ☆ホタテ *キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・大根・人参・コーン・ブロッコリー(バジルチーズドレッシング)			★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・スキムミルク・バター・りんごチャツネ・豚カツ ☆キャベツ・人参・レタス・コーン・きゅうり(コールスロードレッシング) ☆レモンクリーミィドレッシング)			★ラーメン・豚肉・チンゲン菜・もやし・白菜・人参・長葱・木耳・つと ☆豚肉・鶏肉・玉葱 *人参・大根・水菜・枝豆・チキン水煮・ごま(ごまドレッシング)		
12 (月)		13 (火)			14 (水)			15 (木)			16 (金)		
小 660kcal 中 814kcal 小:★30.0g ●19.7g ◆2.6g 中:★35.5g ●22.2g ◆3.1g		小 745kcal 中 904kcal 小:★31.7g ●21.2g ◆4.0g 中:★37.2g ●23.8g ◆4.8g			小 818kcal 中 992kcal 小:★28.0g ●33.4g ◆3.5g 中:★33.5g ●39.3g ◆4.4g			小 708kcal 中 861kcal 小:★28.9g ●24.8g ◆2.7g 中:★32.2g ●28.2g ◆3.2g			小 685kcal 中 911kcal 小:★29.8g ●25.3g ◆5.2g 中:★39.3g ●31.5g ◆6.8g		
<p>・持参ご飯 ・牛乳 ★けんちん汁 ☆さばみそ煮 *インゲンの卵炒め</p>		<p>・きのこご飯 ・牛乳 ★キャベツのみそ汁 ☆五目玉子焼き *筑前煮</p>			<p>・バターパン ・牛乳 ★さつまいものミルクスープ ☆ポテトのカレーチーズ焼き *ツナのサラダ</p>			<p>・持参ご飯 ・牛乳 ★水餃子スープ ☆鶏肉のもみじ焼き *棒々鶏サラダ</p>			<p>・小型バターパン ・牛乳 ★胡麻スープうどん ☆ししゃもフリッター(米油) <小1ヶ:中2ヶ> *ひじきのサラダ</p>		
★豆腐・小松菜・油揚げ・大根・長葱・人参・ごぼう ☆さば *炒り卵・ハム・スナックえんどう・いんげん・人参・もやし		・しめじ・舞茸・たまご茸 ★キャベツ・人参・長葱・えのき・油揚げ ☆卵・人参・椎茸・ひじき・グリーンピース・葱 *鶏肉・椎茸・つきこん・ごぼう・ちくわ・里芋・高野豆腐・いんげん・大根・人参			★鶏肉・さつまいも・玉葱・人参・アスパラ・牛乳・生クリーム・スキムミルク・バター ☆じゃが芋・玉葱・しめじ・ベーコン・チーズ *キャベツ・サニーレタス・きゅうり・人参・コーン・ツナ(イタリアンドレッシング)			★水餃子(キャベツ・豚肉・葱)・細竹・人参・もやし・玉葱・長葱 ☆鶏肉・人参 *鶏ササミ・もやし・大根・きゅうり・ごま(棒々鶏ドレッシング・青じそドレッシング)			★うどん・豚肉・もやし・玉葱・キャベツ・えのき・ニラ ☆ししゃも *人参・レタス・キャベツ・きゅうり・ひじき(玉葱ドレッシング)		

◆白飯の持参日は、月曜日・木曜日です。

◇毎日ハシ・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。

※献立予定表には、主な食材を記載しています。
※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。



10月・22(木)・27日(火)は、ふるさと給食です。

★22日(木) サフォークカレー★

士別産サフォーク肉は、出荷までの間、羊特有のにおいの原因となる青草を食べないように小屋で飼育しているので、独特のにおいがなく食べやすいお肉です。

★27日(火) アスリート給食★

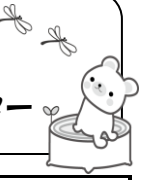
士別産の食材を使用して、スポーツ選手が体づくりのために食べているメニューを給食用にアレンジした「アスリート給食」です。



2020年 Aコース

10月 献立予定表

士別市学校給食センター



19 (月)			20 (火)			21 (水)			22 (木)			23 (金)		
小 638kcal 中 788kcal			小 648kcal 中 800kcal			小 741kcal 中 867kcal			小 780kcal 中 924kcal			小 687kcal 中 870kcal		
小: ★33.6g	●16.5g	◆3.2g	小: ★23.3g	●18.3g	◆2.8g	小: ★31.0g	●27.0g	◆4.6g	小: ★23.9g	●23.4g	◆3.2g	小: ★33.5g	●21.1g	◆4.4g
中: ★39.8g	●18.4g	◆3.8g	中: ★27.5g	●20.5g	◆3.3g	中: ★34.9g	●29.8g	◆5.2g	中: ★27.7g	●24.8g	◆3.2g	中: ★41.0g	●24.8g	◆5.4g
じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★ホタテの中華スープ ☆骨まで食べられる黒カレイ唐揚げ (米油) ＊なすと豚肉のみそ炒め ●卓上醤油	いたく ・委託ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★里芋のみそ汁 ☆豆腐の肉みそあん包み ＊白菜のごま和え ◎Pさけのふりかけ	・かぼちゃパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★じゃがいものつぶつぶスープ ☆ハンバーグホワイトソース ＊水菜とチキンのサラダ	ぎゅうしよく ★★ふるさと給食★★ じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★サフォークカレー ☆士別野菜のオープン焼き ＊いちごソースのヨーグルト和え	こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★鶏めん ☆つくね串<1人2ヶ> ＊大根とわかめのサラダ	★ホタテ・木耳・人参・白菜・チンゲン菜・長葱・玉葱 ☆黒カレイ ＊なす・豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・長葱・もやし	★里芋・人参・大根・わかめ・長葱・油揚げ ☆玉葱・人参・いとよりだいすり身・豆腐・大豆・豚肉・あおさ・めかぶ ＊もやし・チンゲン菜・白菜・人参・ごま ◎鮭・ごま・のり・あおさ・卵	・かぼちゃペースト ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・トマト ☆ハンバーグ (鶏肉・玉葱・豚肉) マッシュルーム・玉葱・牛乳・生クリーム・バター ＊水菜・鶏ササミ・コーン・人参・キャベツ・きゅうり・レタス (香味和風ドレッシング・玉葱ドレッシング)	★サフォーク肉・じゃが芋・玉葱・人参・スキムミルク・バター・ヨーグルト・りんごチャツネ・りんご ☆じゃが芋・ベーコン・玉葱・パプリカ・キャベツ・なす ＊木苺ペースト・みかん・桃・りんご・ヨーグルト・生クリーム	★そうめん・鶏肉・人参・長葱・玉葱・白菜・小松菜・ごま ☆鶏肉・玉葱 ＊わかめ・人参・きゅうり・大根・もやし (チョレギサラダドレッシング)					
26 (月)			27 (火)			28 (水)			29 (木)			30 (金)		
小 669kcal 中 825kcal			小 643kcal 中 791kcal			小 780kcal 中 920kcal			小 626kcal 中 773kcal			小 846kcal 中 1072kcal		
小: ★26.0g	●22.1g	◆3.0g	小: ★35.4g	●16.0g	◆2.5g	小: ★34.2g	●28.3g	◆4.1g	小: ★22.8g	●18.6g	◆2.7g	小: ★35.7g	●26.8g	◆4.8g
中: ★30.6g	●25.1g	◆3.5g	中: ★41.9g	●17.8g	◆2.9g	中: ★38.6g	●32.4g	◆4.9g	中: ★26.9g	●20.9g	◆3.2g	中: ★45.6g	●31.8g	◆6.0g
じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★はんぺんのお吸い物 ☆さんまおかか煮 ＊うま煮	ぎゅうしよく ★★ふるさと給食★★ だいこん は なめし ・大根葉の菜飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★かき玉親子汁 ☆たらのごまみそ焼き ＊和風ポークビーンズ	・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★もち麦のぶちぶちスープ ☆チキンのオーロラソースかけ ＊スパゲティサラダ	じさん はん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 ★厚揚げのみそ汁 ☆ジャンボ肉団子 <1人2ヶ> ＊ポン酢和え	こがた ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★小松菜と鮭の和風パスタ ☆チキンナゲット <小2ヶ:中3ヶ> ＊イタリアンサラダ ◆かぼちゃプリン	★はんぺん・人参・えのき・小松菜・椎茸 ☆さんま・鯉節 ＊豚肉・人参・大根・ごぼう・椎茸・つきこん・つと	・大根葉 ★鶏肉・玉葱・水菜・人参・大根・椎茸・液卵・長葱・白菜 ☆たら・ごま ＊豚肉・大豆・玉葱・人参・なす・大根・トマト	★かぶ・人参・しめじ・豚肉・玉葱・キャベツ・もち麦 ☆鶏肉 ＊スパゲティ・玉葱・人参・きゅうり・ツナ (コールスロッドレッシング)	★厚揚げ・キャベツ・人参・長葱・えのき ☆鶏肉・豚肉・玉葱 ＊もやし・きゅうり・人参・枝豆	★スパゲティ・玉葱・人参・しめじ・小松菜・鮭・バター・牛乳・スキムミルク・粉チーズ・生クリーム ☆鶏肉 ＊キャベツ・レタス・人参・きゅうり・コーン・チーズ (イタリアンドレッシング) ◆かぼちゃ・グラニュー糖					

令和2年
10月号

いただきます

士別市学校給食センター

10月の献立ひとくちメモ

十五夜こんだて

つきみじる つきさま
 月見汁は、お月様をかぼちゃもち、
 ススキの穂をもち麦、ススキの葉をキャベツに見立てています。スコッチエッグもまんまるのお月様のように見えますね。



きのこご飯

10月15日は、「きのこの日」です。
 きのこにはうま味が含まれていて、生活習慣病を予防する「食物繊維」や、カルシウムを体に取り込みやすくしてくれる「ビタミンD」がたっぷりのスーパー食材です！





2020年 Bコース 10月 献立予定表

士別市学校給食センター
所長 古川 優



1日当たり平均栄養量 ★たんぱく質量★ 小学生 29.1g 中学生 34.7g ●脂質● 小学生 23.1g 中学生 26.5g ◆塩分◆ 小学生 3.5g 中学生 4.2g	今月の士別産 じゃが芋・玉葱・白菜・なす・ブロッコリー・人参・大豆(つくも4号)・ピーマン・キャベツ・南瓜ペースト・木苺ペースト・サフォーク肉 10月旬のたべもの 玉葱・人参・大根・じゃが芋・白菜・南瓜などがあります。	1 (木) 小 604kcal 中 741kcal 小: ★20.7g ●14.6g ◆3.0g 中: ★24.2g ●16.0g ◆3.6g ♪十五夜行事献立♪ ・委託ご飯 ・牛乳 ★月見汁 ☆スコッチエッグ ＊梅肉和え ★南瓜団子・玉葱・えのき・もち麦・キャベツ ☆卵・牛肉・豚肉・玉葱 ＊大根・きゅうり・人参(梅肉)	2 (金) 小 660kcal 中 814kcal 小: ★22.2g ●17.2g ◆2.3g 中: ★26.2g ●19.2g ◆2.8g ・持参ご飯 ・牛乳 ★だご汁 ☆イワシの梅煮 ＊にんじんしりしり ★人参・大根・ごぼう・玉葱・すいとん ☆イワシ・梅 ＊人参・もやし・液卵
--	--	--	---

5 (月) 小 785kcal 中 1034kcal 小: ★31.8g ●28.7g ◆5.9g 中: ★41.2g ●35.9g ◆7.6g ・小型バターパン ・牛乳 ★豚骨しょうゆラーメン ☆シュウマイ <小2ヶ:中3ヶ> ＊大根のごま風味サラダ ★ラーメン・豚肉・チンゲン菜・もやし・白菜・人参・長葱・木耳・つと ☆豚肉・鶏肉・玉葱 ＊人参・大根・水菜・枝豆・チキン水煮・ごま(ごまドレッシング)	6 (火) 小 873kcal 中 1040kcal 小: ★28.1g ●41.6g ◆3.5g 中: ★32.8g ●47.0g ◆3.8g ・持参ご飯 ・牛乳 ★カツカレー(米油) ☆レモンクリーミーサラダ ★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・スキムミルク・バター・りんごチャツネ・豚カツ ☆キャベツ・人参・レタス・コーン・きゅうり(コールスロッドドレッシング)・レモンクリーミードレッシング)	7 (水) 小 662kcal 中 805kcal 小: ★30.3g ●24.4g ◆4.2g 中: ★36.2g ●28.4g ◆5.2g ・バターパン ・牛乳 ★白菜と肉団子のスープ ☆ホタテのガーリックバター焼き ＊バジルサラダ ★肉団子・レタス・白菜・玉葱・人参・しめじ・セロリ ☆ホタテ ＊キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・大根・人参・コーン・ブロッコリー(バジルチーズドレッシング)	8 (木) 小 715kcal 中 878kcal 小: ★31.2g ●24.7g ◆3.0g 中: ★36.9g ●28.2g ◆3.4g ・委託ご飯 ・牛乳 ★小松菜と油揚げのみそ汁 ☆イワシのしょうが煮 ＊豆腐のすき煮 ★油揚げ・えのき・白菜・人参・小松菜・長葱 ☆イワシ ＊焼き豆腐・玉葱・人参・長葱・筍・しめじ・白滝・白菜・えのき・豚肉	9 (金) 小 611kcal 中 746kcal 小: ★30.1g ●16.2g ◆2.1g 中: ★33.7g ●17.9g ◆2.4g ・持参ご飯 ・牛乳 ★豚肉のすまし汁 ☆塩だれチキン ＊根菜の旨め煮 ★豚肉・人参・大根・長葱・油揚げ・小松菜 ☆鶏肉 ＊ごぼう・さつまいも揚げ・大根・人参・こんにゃく
---	---	---	--	--

12 (月) 小 685kcal 中 911kcal 小: ★29.7g ●25.3g ◆5.2g 中: ★39.3g ●31.5g ◆6.8g ・小型バターパン ・牛乳 ★胡麻スープうどん ☆ししゃもフリッター(米油) <小1ヶ:中2ヶ> ＊ひじきのサラダ ★うどん・豚肉・もやし・玉葱・キャベツ・えのき・ニラ ☆ししゃも ＊人参・レタス・キャベツ・きゅうり・ひじき(玉葱ドレッシング)	13 (火) 小 708kcal 中 861kcal 小: ★28.9g ●24.8g ◆2.7g 中: ★32.2g ●28.2g ◆3.2g ・持参ご飯 ・牛乳 ★水餃子スープ ☆鶏肉のもみじ焼き ＊棒々鶏サラダ ★水餃子(キャベツ・豚肉・葱)・細竹・人参・もやし・玉葱・長葱 ☆鶏肉・人参 ＊鶏ササミ・もやし・大根・きゅうり・ごま(棒々鶏ドレッシング・青じそドレッシング)	14 (水) 小 818kcal 中 992kcal 小: ★28.0g ●33.4g ◆3.5g 中: ★33.5g ●39.3g ◆4.4g ・バターパン ・牛乳 ★さつまいものミルクスープ ☆ポテトのカレーチーズ焼き ＊ツナのサラダ ★鶏肉・さつまいも・玉葱・人参・アスパラ・牛乳・生クリーム・スキムミルク・バター ☆じゃが芋・玉葱・しめじ・ベーコン・チーズ ＊キャベツ・サニーレタス・きゅうり・人参・コーン・ツナ(イタリアンドレッシング)	15 (木) 小 745kcal 中 904kcal 小: ★31.7g ●21.2g ◆4.0g 中: ★37.2g ●23.8g ◆4.8g ・きのこご飯 ・牛乳 ★キャベツのみそ汁 ☆五目玉子焼き ＊筑前煮 ・しめじ・舞茸・たもぎ茸 ★キャベツ・人参・長葱・えのき・油揚げ ☆卵・人参・椎茸・ひじき・グリーンピース・葱 ＊鶏肉・椎茸・つきこん・ごぼう・ちくわ・里芋・高野豆腐・いんげん・大根・人参	16 (金) 小 660kcal 中 814kcal 小: ★30.0g ●19.7g ◆2.6g 中: ★35.5g ●22.2g ◆3.1g ・持参ご飯 ・牛乳 ★けんちん汁 ☆さばみそ煮 ＊インゲンの卵炒め ★豆腐・小松菜・油揚げ・大根・長葱・人参・ごぼう ☆さば ＊炒り卵・ハム・スナックえんどう・いんげん・人参・もやし
---	---	---	--	--

◆白飯の持参日は、**火曜日・金曜日**です。

◇毎日し・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。

※献立予定表には、主な食材を記載しています。
 ※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。



10月・20(火)・29日(木)は、**ふるさと給食**です。

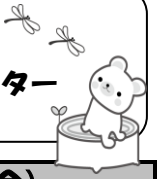
★20日(火) サフォークカレー★
 士別産サフォーク肉は、出荷までの間、羊特有のにおいの原因となる青草を食べないように小屋で飼育しているため、独特のにおいがなく食べやすいお肉です。

★29日(木) アスリート給食★
 士別産の食材を使用して、スポーツ選手が体づくりのために食べているメニューを給食用にアレンジした「アスリート給食」です。



2020年 Bコース 10月 献立予定表

士別市学校給食センター



19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
小 687kcal 中 870kcal	小 780kcal 中 924kcal	小 741kcal 中 867kcal	小 648kcal 中 800kcal	小 638kcal 中 788kcal
小: ★33.5g ●21.1g ◆4.4g 中: ★41.0g ●24.8g ◆5.4g	小: ★23.9g ●23.4g ◆3.2g 中: ★27.7g ●24.8g ◆3.2g	小: ★31.0g ●27.0g ◆4.6g 中: ★34.9g ●29.8g ◆5.2g	小: ★23.3g ●18.3g ◆2.8g 中: ★27.5g ●20.5g ◆3.3g	小: ★33.6g ●16.5g ◆3.2g 中: ★39.8g ●18.4g ◆3.8g
<p>こがた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ★鶏めん <p>☆つくね串<1人2ヶ></p> <p>★大根とわかめのサラダ</p>	<p>きゅうしやく</p> <ul style="list-style-type: none"> ★★ふるさと給食★★ じさんほん ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★サフォークカレー</p> <p>☆士別野菜のオープン焼き</p> <p>★まいちソースのヨーグルト和え</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★じゃがいものつぶつぶスープ</p> <p>☆ハンバーグホワイトソース</p> <p>★みずなとチキンのサラダ</p>	<p>いたくほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・委託ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★里芋のみそ汁</p> <p>☆豆腐の肉みそあん包み</p> <p>★白菜のごま和え</p> <p>◎Pさけのふりかけ</p>	<p>じさんほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★ホタテの中華スープ</p> <p>☆骨まで食べられる黒カレー唐揚げ(米油)</p> <p>★なすと豚肉のみそ炒め</p> <p>●卓上醤油</p>
<ul style="list-style-type: none"> ★そうめん・鶏肉・人参・長葱・玉葱・白菜・小松菜・ごま ☆鶏肉・玉葱 ★わかめ・人参・きゅうり・大根・もやし(チョレギサラダドレッシング) 	<ul style="list-style-type: none"> ★サフォーク肉・じゃが芋・玉葱・人参・スキムミルク・バター・ヨーグルト・りんごチャツネ・りんご ☆じゃが芋・ベーコン・玉葱・パプリカ・キャベツ・なす ★木苺ペースト・みかん・桃・りんご・ヨーグルト・生クリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃペースト ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・トマト ☆ハンバーグ(鶏肉・玉葱・豚肉) マッシュルーム・玉葱・牛乳・生クリーム・バター ★みずな・鶏ササミ・コーン・人参・キャベツ・きゅうり・レタス(香味和風ドレッシング・玉葱ドレッシング) 	<ul style="list-style-type: none"> ★里芋・人参・大根・わかめ・長葱・油揚げ ☆玉葱・人参・いとよだいすり身・豆腐・大豆・豚肉・あおさ・めかぶ ★もやし・チンゲン菜・白菜・人参・ごま ◎鮭・ごま・のり・あおさ・卵 	<ul style="list-style-type: none"> ★ホタテ・木耳・人参・白菜・チンゲン菜・長葱・玉葱 ☆黒カレー ★なす・豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・長葱・もやし
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
小 846kcal 中 1072kcal	小 626kcal 中 773kcal	小 780kcal 中 920kcal	小 643kcal 中 791kcal	小 669kcal 中 825kcal
小: ★35.7g ●26.8g ◆4.8g 中: ★45.6g ●31.8g ◆6.0g	小: ★22.8g ●18.6g ◆2.7g 中: ★26.9g ●20.9g ◆3.2g	小: ★34.2g ●28.3g ◆4.1g 中: ★38.6g ●32.4g ◆4.9g	小: ★35.4g ●16.0g ◆2.5g 中: ★41.9g ●17.8g ◆2.9g	小: ★26.0g ●22.1g ◆3.0g 中: ★30.6g ●25.1g ◆3.5g
<p>こがた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小型バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★小松菜と鮭の和風パスタ</p> <p>☆チキンナゲット</p> <p><小2ヶ:中3ヶ></p> <p>★イタリアンサラダ</p>	<p>じさんほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★厚揚げのみそ汁</p> <p>☆ジャンボ肉団子</p> <p><1人2ヶ></p> <p>★ポン酢和え</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★もち麦のぶちぶちスープ</p> <p>☆チキンのオーロラソースかけ</p> <p>★スパゲティサラダ</p>	<p>きゅうしやく</p> <ul style="list-style-type: none"> ★★ふるさと給食★★ だいこんはなめし ・大根葉の菜飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★かき玉親子汁</p> <p>☆たらのごまみそ焼き</p> <p>★和風ポークビーンズ</p>	<p>じさんほん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ぎゅうにゅう ・牛乳 <p>★はんぺんのお吸い物</p> <p>☆さんまおかか煮</p> <p>★うま煮</p> <p>◆かぼちゃプリン</p>
<ul style="list-style-type: none"> ★スパゲティ・玉葱・人参・しめじ・小松菜・鮭・バター・牛乳・スキムミルク・粉チーズ・生クリーム ☆鶏肉 ★キャベツ・レタス・人参・きゅうり・コーン・チーズ(イタリアンドレッシング) 	<ul style="list-style-type: none"> ★厚揚げ・キャベツ・人参・長葱・えのき ☆鶏肉・豚肉・玉葱 ★もやし・きゅうり・人参・枝豆 	<ul style="list-style-type: none"> ★かぶ・人参・しめじ・豚肉・玉葱・キャベツ・もち麦 ☆鶏肉 ★スパゲティ・玉葱・人参・きゅうり・ツナ(コールスロードレッシング) 	<ul style="list-style-type: none"> ・大根葉 ★鶏肉・玉葱・水菜・人参・大根・椎茸・液卵・長葱・白菜 ☆たら・ごま ★豚肉・大豆・玉葱・人参・なす・大根・トマト 	<ul style="list-style-type: none"> ★はんぺん・人参・えのき・小松菜・椎茸 ☆さんま・鯉節 ★豚肉・人参・大根・ごぼう・椎茸・つきこん・つと ◆かぼちゃ・グラニュー糖

令和2年
10月号

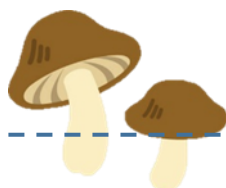
いただきます

士別市学校給食センター

10月の献立ひとくちメモ

十五夜こんだて

月見汁は、お月様をかぼちゃもち、ススキの穂をもち麦、ススキの葉をキャベツに見立てています。スコッチエッグもまんまるのお月様のように見えますね。



きのこのご飯

10月15日は、「きのこの日」です。きのこにはうま味が含まれていて、生活習慣病を予防する「食物繊維」や、カルシウムを体に取り込みやすくしてくれる「ビタミンD」がたっぷりのスーパー食材です！



2020年 Aコース 10月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 健01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
1	木	持参ご飯 牛 乳	★月見汁 ☆スコッチエッグ *梅肉和え	★玉葱・えのき・もち麦・キャベツ・南瓜団子:南瓜・じゃが芋・澱粉・砂糖 <調味料>鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆スコッチエッグ:鶏卵・牛肉・卵白・玉葱・パン粉(小麦・大豆)・豚肉・水あめ(とうもろこし)・醤油(小麦・大豆)・砂糖・鶏肉エキス・でん粉(とうもろこし)・大豆油 *大根・きゅうり・人参 <調味料>梅ご飯の素:梅・梅肉・赤しそ・かつお節・醸造酢・りんご酢
2	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★クリームパスタ ☆ハムカツ(米油) ◎ミルメーク(コーヒー) ●卓上ソース	★スバゲティ・玉ねぎ・人参・しめじ・コーン・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 牛乳・バター:乳・粉チーズ:乳・脱脂粉乳・生クリーム:乳 <調味料>白ワイン・にんにく・オリーブ油・パセリ・こしょう コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ホワイトシチュールゥ:小麦粉・豚脂・砂糖・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・こしょう ベシャメルルゥ:小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・鶏肉エキス・たん白加水分解物(大豆) ☆ハムカツ:鶏肉・豚肉・香辛料(とうもろこし)・パン粉(乳成分・小麦・大豆)・大豆粉 ◎果糖ぶどう糖液糖・砂糖・インスタントコーヒー・着色料(カラメル) ●ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ
5	月	持参ご飯 牛 乳	★豚肉のすまし汁 ☆塩だれチキン *根菜の含め煮	★豚肉・人参・大根・長葱・小松菜・油揚げ:大豆 <調味料>酒・鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ★鶏肉 <調味料>酒・塩焼肉たれ:醤油(小麦・大豆)・ねぎ・植物油脂(ごま)・にんにく・レモン果汁・豚肉エキス・こしょう *ごぼう・大根・人参・こんにゃく さつま揚げ:すけそうだら・澱粉・みりん・砂糖・豚脂・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし <調味料>酒・みりん・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鰹節・砂糖・昆布エキス
6	火	委託ご飯 牛 乳	★小松菜と油揚げのみそ汁 ☆イワシのしょうが煮 *豆腐のすき煮	★えのき・白菜・人参・小松菜・長葱・油揚げ:大豆 <調味料>鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆イワシのしょうが煮:イワシ・砂糖・醤油(小麦・大豆)・生姜汁 *玉葱・人参・長葱・筍・しめじ・白滝・白菜・えのき・豚肉・焼き豆腐:大豆 <調味料>米油・酒・生姜・砂糖・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鰹節・砂糖・昆布エキス
7	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★白菜と肉団子のスープ ☆ホタテのガーリックバター焼き *バジルサラダ	★白菜・レタス・玉葱・人参・しめじ・セロリ 鶏つくね:鶏肉・玉葱・パン粉(小麦・大豆・乳)・澱粉・豚脂・砂糖・たん白加水分解物(卵) <調味料>こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏からベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆ぼたて <調味料>ガーリックバターソース:バター(乳)・砂糖・乳化剤(大豆) パセリ *キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・大根・人参・コーン・プロックロー <調味料>バジルチーズドレッシング:植物油脂(菜種・大豆)・乳酸発酵卵白(卵・乳成分・とうもろこし)・砂糖・醸造酢・チーズ(乳)・バジルペースト(大豆)・チーズフード(乳)・卵黄・レモン果汁・にんにく 　こしょう
8	木	持参ご飯 牛 乳	★カツカレー(米油) ☆レモンクリーミーサラダ	★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・バター:乳・脱脂粉乳 ヒレカツ:豚肉・パン粉(小麦・大豆)・でん粉(小麦・大豆)・コーンフラワー・大豆粉 <調味料>ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・こしょう チャツネ:りんご カレールゥ:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 　醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ☆キャベツ・人参・レタス・コーン・きゅうり <調味料>レモンドレッシング:植物油脂(大豆)・醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・レモン果汁・ライム果汁・卵黄 　こしょう コールスロウドレッシング:植物油脂・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵
9	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★豚骨しょうゆラーメン ☆シューマイ <小2ヶ:中3ヶ> *大根のごま風味サラダ	★ラーメン・豚肉・チンゲン菜・もやし・白菜・人参・長葱・木耳 つと:すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂) ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし <調味料>酒・みりん・生姜・にんにく・こしょう 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 　カラボーク:豚骨・豚肉 ラーメンスープ(醤油):醤油(小麦・大豆)・豚脂・玉葱・牛肉エキス・酵母エキス(りんご)・もやし 豚骨醤油ラーメンスープ:醤油(小麦・大豆)・豚肉エキス・砂糖・ゼラチン ☆シューマイ:豚肉・鶏肉・玉葱・生姜・砂糖・醤油・植物油脂(ごま)・小麦粉・大豆粉・コンタミ(卵・乳・えび・かに・牛肉) *人参・大根・水菜・枝豆・ごま・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタゲエキス <調味料>ゴマドレッシング:食用植物油脂・砂糖・醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・卵黄 醤油:小麦・大豆・とうもろこし

2020年 Aコース 10月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛2

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
12	月	持参ご飯 牛乳	★けんちん汁 ☆さばみそ煮 *インゲンの卵炒め	★小松菜・大根・長葱・人参・ごぼう・油揚げ:大豆・豆腐:大豆 ＜調味料＞鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆さばみそ煮:さば・みそ(大豆)・砂糖 *いんげん・人参・もやし・スナップエンドウ・炒り卵:卵・植物油脂(大豆)・澱粉・砂糖 ハム:豚肉・澱粉・砂糖 ＜調味料＞米油・こしょう・にんにく・酒・ガラスープ:豚肉エキス・鶏肉エキス・玉葱・調味料(小麦) オイスターソース:魚介エキス(かき・ほたて・魚醤(ほっけ・助宗鱧))・砂糖・かき・昆布エキス・酵母エキス
13	火	・きのこご飯 牛乳	★キャベツのみそ汁 ☆五目玉子焼き *筑前煮	・しめじ・舞茸・たもぎ茸・醤油(小麦・大豆)・ぶどう糖果糖液糖・鰹エキス・昆布エキス・椎茸エキス・植物油 ★キャベツ・人参・長葱・えのき・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ★五目玉子焼き:卵・砂糖・澱粉(小麦)・人参・椎茸・ひじき・グリーンピース・ネギ・醸造酢・米発酵調味料(米・とうもろこし・砂糖)・醤油(大豆)・鰹エキス・昆布エキス *鶏肉・椎茸・つきこん・ごぼう・里芋・いんげん・大根・人参・高野豆腐:大豆 ちくわ:魚肉(たら)・でん粉・みりん・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・乳化剤 ＜調味料＞米油・みりん・砂糖・酒・生姜 醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鰹節・砂糖・昆布エキス
14	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★さつまいものミルクスープ ☆ポテトのカレーチーズ焼き *ツナのサラダ	★鶏肉・さつまい芋・玉葱・人参・アスパラ・牛乳・バター:乳・脱脂粉乳・生クリーム:乳 ＜調味料＞こしょう・米油・パセリ コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ホワイトシチュールウ:小麦粉・豚脂・砂糖・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・こしょう ベシメルルウ:小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・鶏肉エキス・玉葱・バター・醤油(大豆) ☆じゃが芋・玉葱・しめじ・チーズ:乳 パーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 ＜調味料＞白ワイン・カレー粉・醤油:小麦・大豆・とうもろこし マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご・小麦)・レモン果汁・砂糖 *キャベツ・サニーレタス・きゅうり・人参・コーン・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ ＜調味料＞イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・パーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス
15	木	持参ご飯 牛乳	★水餃子スープ ☆鶏肉のもみじ焼き *棒々鶏サラダ	★細竹・人参・もやし・玉葱・長葱・水餃子:キャベツ・豚肉・豚脂・ねぎ・生姜ペースト・植物油脂(ごま)・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油(小麦・大豆)・砂糖・豚肉エキス・コンタミ(えび・かに・卵・乳) ＜調味料＞生姜・酒・ごま油・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー ラーメンスープ(塩):塩・豚脂・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉・大豆)・トマトパウダー・酵母エキス(りんご)・にんにく・牛肉エキス・寒天 ★鶏肉・人参 ＜調味料＞酒・こしょう・にんにく・マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご・小麦)・レモン果汁・砂糖 *もやし・大根・きゅうり・ごま・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス ＜調味料＞青しそドレッシング:醤油(小麦・大豆)・酢・砂糖・鰹節エキス(鰹)・ほたてエキス 棒々鶏ドレッシング:醤油(小麦・大豆)・醸造酢・玉葱・みそ・ごま・豆板醤・ほたてエキス・生姜・にんにく・レモン果汁・たん白加水分解物(鶏肉・豚肉・ゼラチン) こしょう
16	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★胡麻スープうどん ☆ししゃもフリッター(米油) ＜小1ヶ:中2ヶ＞ *ひじきのサラダ	★うどん・豚肉・もやし・玉葱・キャベツ・にら・えのき ＜調味料＞酒・みりん・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし カラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鰹 胡麻スープの素:練りごま・炒りごま・みそ(大豆)・鶏肉エキス・豚肉エキス・醤油(小麦)・豆板醤・にんにく・しょうが・唐辛子・果糖 ☆ししゃもフリッター:ししゃも・醤油(小麦・大豆)・小麦粉・沖あみ・でん粉(とうもろこし)・砂糖・米粉・アオサ・大豆油・ベーキングパウダー・コンタミ(えび・かに) *人参・レタス・キャベツ・きゅうり・ひじき ＜調味料＞ごま油・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 玉葱ドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・玉葱
19	月	持参ご飯 牛乳	★ホタテの中華スープ ☆骨まで食べられる黒カレイ唐揚げ(米油) *なすと豚肉のみそ炒め ●醤油(大豆・小麦)	★ホタテ・木耳・人参・チンゲン菜・長葱・玉葱・白菜 ＜調味料＞酒・みりん・にんにく・生姜・でん粉・こしょう・ガラホーク:豚骨・豚肉 ガラチキン:鶏肉 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ラーメンスープ(塩):塩・豚脂・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉・大豆)・トマトパウダー・酵母エキス(りんご)・にんにく・牛肉エキス・寒天 ☆カレイ唐揚げ:黒がれい・澱粉 *なす・豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・長葱・もやし ＜調味料＞酒・砂糖・みりん・生姜・にんにく・米油・みそ:小麦・大豆 醤油:小麦・大豆・とうもろこし
20	火	委託ご飯 牛乳	★里芋のみそ汁 ☆豆腐の肉みそあん包み *白菜のごま和え ◎Pさけのふりかけ	★里芋・人参・大根・わかめ・長葱・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ★豆腐の肉みそあん包み:玉葱・人参・いとよりだいすり身・豆腐(大豆)・大豆・砂糖・でん粉・豚肉・大豆粉・醤油(小麦・大豆)・かつおエキス・豆みそ(大豆)・あおさ・めかぶ *もやし・チンゲン菜・白菜・人参・ごま ＜調味料＞砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ◎ごま・乳糖・砂糖・鮭・大豆加工品・小麦粉・でん粉(とうもろこし)・のり・海藻カルシウム・あおさ・鰹節粉・醤油(小麦・大豆)・鶏卵加工品・抹茶・魚介エキス(カタクチイワシ)・バター香料(乳)

2020年 Aコース 10月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛3

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
21	水	・かぼちゃパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★じゃがいものつぶつぶスープ ☆ハンバーグホワイトソース *水菜とチキンのサラダ	・南瓜ペースト ★ <u>豚肉</u> ・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・トマト <調味料>米油・でん粉・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆ハンバーグ:鶏肉・玉葱・パン粉(乳・小麦・大豆)・生脂・醤油・砂糖・植物油・豚肉・ウスターソース(りんご)・卵白 マッシュルーム・玉葱・牛乳・バター:乳・生クリーム:乳 <調味料>白ワイン・こしょう・にんにく・米油・米粉・オリーブ油・パセリ コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 *水菜・コーン・人参・キャベツ・きゅうり・レタス・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス <調味料>玉葱ドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・玉葱 香味和風ドレッシング:醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・醤油(小麦・大豆)・ごま・みょうが・ガーリックペースト・生姜・米発酵調味料
22	木	持参ご飯 牛 乳	★サフォークカレー ☆士別野菜のオープン焼き *木いちごソースのヨーグルト和え	★サフォーク肉・じゃが芋・玉葱・人参・りんご・バター:乳・脱脂粉乳・ヨーグルト:乳 <調味料>ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・チャツネ:りんご カレールー:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 しょう油 ☆じゃが芋・玉葱・パプリカ・キャベツ・なす・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>オリーブ油・マジックソルト:岩塩・ホワイトペッパー・砂糖・すりごま・トマトパウダー・パセリ・フライドオニオン・ガーリック・タラゴン・チャイブ *みかん・白桃・りんご・木苺ペースト・生クリーム:乳・ヨーグルト:乳 <調味料>砂糖・酸味料(とうもろこし)
23	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★鶏めん ☆つくね串<1人2ヶ> *大根とわかめのサラダ	★ <u>そうめん</u> ・鶏肉・人参・長葱・玉葱・白菜・小松菜・ごま <調味料>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・生姜・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆つくね串:鶏肉・パン粉(小麦)・液卵・醤油(大豆)・砂糖・玉葱・生姜・なたね油 *わかめ・人参・きゅうり・大根・もやし <調味料>チョレギサラダドレッシング:醸造酢・砂糖・ガーリックペースト・醤油(小麦)・みそ(大豆)・ごま・昆布エキス しょう油
26	月	持参ご飯 牛 乳	★はんぺんのお吸い物 ☆さんまおかか煮 *うま煮	★人参・えのき・小松菜・椎茸・はんぺん:魚肉(すけそうたら)・澱粉・みりん(小麦)・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・コンタミ(えび・いか・かに・豚肉・卵・乳) <調味料>酒・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 白だし:小麦・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆さんまおかか煮:さんま・三温糖・鰹節・醤油(小麦・大豆)・でん粉(とうもろこし)・コンタミ(ごま・オレンジ・さば) *豚肉・人参・大根・ごぼう・椎茸・つきこん つと:すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし <調味料>酒・米油・砂糖・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
27	火	・大根葉の菜飯 牛 乳	★かき玉親子汁 ☆たらのごまみそ焼き *和風ポークビーンズ	・大根葉・ぶどう糖・塩 ★鶏肉・玉葱・水菜・人参・大根・椎茸・液卵・長葱・白菜 <調味料>酒・でん粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 白だし:小麦・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ☆たら・ごま <調味料>みりん・酒・砂糖・オリゴ糖 みそ:小麦・大豆 *豚肉・玉葱・人参・なす・大根・トマト・大豆 <調味料>砂糖・米油・めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢
28	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★もち麦のぴちぴちスープ ☆チキンのオーロラソースかけ *スパゲティサラダ	★かぶ・人参・しめじ・豚肉・玉葱・キャベツ・もち麦 <調味料>こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆チキンカツ:鶏肉・パン粉(小麦・大豆)・バター粉(小麦)・こしょう <調味料>サウザンドレッシング:食用植物油(大豆)・酢(とうもろこし)・トマトペースト・砂糖・ピクルス・卵黄・レッドベルペッパー・にんにく *玉葱・人参・きゅうり・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ スパゲティ:小麦 <調味料>オリーブ油・こしょう・砂糖・マヨネーズ:植物油(とうもろこし)・卵黄・醸造酢(米・りんご)・レモン果汁・砂糖 コールスロウドレッシング:植物油(とうもろこし)・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵

2020年 Aコース 10月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛04

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
29	木	持参ご飯 牛乳	★厚揚げのみそ汁 ☆ジャンボ肉団子<1人2ヶ> *ボン酢和え	★キャベツ・人参・長葱・えのき・厚揚げ:大豆 <調味料>鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ★肉団子:鶏肉・豚肉・玉葱・豚脂・パン粉(小麦)・砂糖・醤油(大豆)・鶏肉エキス(ごま)・澱粉・コ ンタミ(卵・乳・えび・かに)・パーム油 *もやし・きゅうり・人参・枝豆 <調味料>ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ボン酢:醤油(小麦・大豆)・醸造酢・ゆず果汁・レモン果汁・椎茸エキス・削り節(かつお・さば)・昆布 エキス・煮干
30	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★小松菜と鮭の和風パスタ ☆チキンナゲット <小2ヶ:中3ヶ> *イタリアンサラダ ◆かぼちゃプリン	★スパゲティ・玉葱・人参・しめじ・小松菜・生乳・鮭・バター:乳・脱脂粉乳・生クリーム:乳 粉チーズ:乳 <調味料>こしょう・米油・にんにく・オリーブ油・白ワイン・パセリ・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ホワイトシチュールー:小麦粉・豚脂・砂糖・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・こしょう ベシヤメルルー:小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・鶏肉エキス・玉葱・バター・醤油(大豆) ★チキンナゲット:鶏肉・パン粉(小麦・大豆)・砂糖・コーンフラワー・米粉 *キャベツ・レタス・人参・きゅうり・コーン・チーズ:乳 <調味料>イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス こしょう ◆かぼちゃプリン:南瓜・水あめ(とうもろこし)・グラニュー糖・果糖・玄米加工品

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。

2020年 Bコース 10月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 健01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
1	木	委託ご飯 牛乳	★月見汁 ☆スコッチエッグ *梅肉和え	★玉葱・えのき・もち麦・キャベツ・南瓜団子: 南瓜・じゃが芋・澱粉・砂糖 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし: 醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆スコッチエッグ: 鶏卵・牛肉・卵白・玉葱・パン粉(小麦・大豆)・豚肉・水あめ(とうもろこし)・醤油(小麦・大豆)・砂糖・鶏肉エキス・でん粉(とうもろこし)・大豆油 *大根・きゅうり・人参 ＜調味料＞梅ご飯の素: 梅・梅肉・赤しそ・かつお節・醸造酢・りんご酢
2	金	持参ご飯 牛乳	★だご汁 ☆いわしの梅煮 *にんじんしりしり	★人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・すいとん: 小麦粉 ＜調味料＞酒・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ: 小麦・大豆 ☆いわしの梅煮: いわし・砂糖・醤油(小麦・大豆)・でん粉・梅肉・香料(しそオイル)・コンタミ(卵・ごま・さば・鮭・オレンジ・りんご) *人参・もやし・液卵 ＜調味料＞こしょう・砂糖・米油・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯
5	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★豚骨しょうゆラーメン ☆シューマイ ＜小2ヶ:中3ヶ＞ *大根のごま風味サラダ	★ラーメン・豚肉・チンゲン菜・もやし・白菜・人参・長葱・木耳 つと: すけとうだら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし ＜調味料＞酒・みりん・生姜・にんにく・こしょう 中華ベース: 小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ガラポーク: 豚骨・豚肉 ラーメンスープ(醤油): 醤油(小麦・大豆)・豚脂・玉葱・牛肉エキス・酵母エキス(りんご)・もやし 豚骨醤油ラーメンスープ: 醤油(小麦・大豆)・豚肉エキス・砂糖・ゼラチン ☆シューマイ: 豚肉・鶏肉・玉葱・生姜・砂糖・醤油・植物油(ごま)・小麦粉・大豆粉・コンタミ(卵・乳・えび・かに・牛肉) *人参・大根・水菜・枝豆・ごま・鶏ササミ: 鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス ＜調味料＞ゴマドレッシング: 食用植物油(ごま)・砂糖・醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・卵黄 醤油: 小麦・大豆・とうもろこし
6	火	持参ご飯 牛乳	★カツカレー(米油) ☆レモンクリーミーサラダ	★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・バター: 乳・脱脂粉乳 ヒレカツ: 豚肉・パン粉(小麦・大豆)・でん粉(小麦・大豆)・コーンフラワー・大豆粉 ＜調味料＞ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・こしょう チャツネ: りんご カレールー: 小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース: トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 醤油: 小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ: トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 ★キャベツ・人参・レタス・コーン・きゅうり ＜調味料＞レモンドレッシング: 植物油(大豆)・醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・レモン果汁・ライム果汁・卵黄 こしょう コールスロッドレッシング: 植物油(大豆)・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵
7	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★白菜と肉団子のスープ ☆ホタテのガーリックバター焼き *バジルサラダ	★白菜・レタス・玉葱・人参・しめじ・セロリ 鶏つくね: 鶏肉・玉葱・パン粉(小麦・大豆・乳)・澱粉・豚脂・砂糖・たん白加水分解物(卵) ＜調味料＞こしょう・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース: 鶏肉 コンソメ: 乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆ほたて ＜調味料＞ガーリックバターソース: バター(乳)・砂糖・乳化剤(大豆) パセリ *キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・大根・人参・コーン・プロッコリー ＜調味料＞バジルチーズドレッシング: 植物油(菜種・大豆)・乳酸発酵卵白(卵・乳成分・とうもろこし)・砂糖・醸造酢・チーズ(乳)・バジルペースト(大豆)・チーズフード(乳)・卵黄・レモン果汁・にんにく こしょう
8	木	委託ご飯 牛乳	★小松菜と油揚げのみそ汁 ☆イワシのしょうが煮 *豆腐のすき煮	★えのき・白菜・人参・小松菜・長葱・油揚げ: 大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ: 小麦・大豆 ☆イワシのしょうが煮: イワシ・砂糖・醤油(小麦・大豆)・生姜汁 *玉葱・人参・長葱・筍・しめじ・白滝・白菜・えのき・豚肉・焼き豆腐: 大豆 ＜調味料＞米油・酒・生姜・砂糖・みりん・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス: 鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
9	金	持参ご飯 牛乳	★豚肉のすまし汁 ☆塩だれチキン *根菜の含め煮	★豚肉・人参・大根・長葱・小松菜・油揚げ: 大豆 ＜調味料＞酒・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし: 醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆鶏肉 ＜調味料＞酒・塩焼肉たれ: 醤油(小麦・大豆)・ねぎ・植物油(ごま)・にんにく・レモン果汁・豚肉エキス・こしょう *ごぼう・大根・人参・こんにゃく さつま揚げ: すけそうだら・澱粉・みりん・砂糖・豚脂・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし ＜調味料＞酒・みりん・砂糖・醤油: 小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス: 鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス

2020年 Bコース 10月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛2

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
12	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★胡麻スープうどん ☆ししゃもフリッター(米油) く小1ヶ:中2ヶ *ひじきのサラダ	★うどん・ <u>豚肉</u> ・もやし・玉葱・キャベツ・にら・えのき ＜調味料＞酒・みりん・ <u>ごま油</u> ・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 胡麻スープの素:練りごま・炒りごま・みそ(大豆)・鶏肉エキス・豚肉エキス・醤油(小麦)・豆板醤・にんにく・しょうが・唐辛子・果糖 ☆ししゃもフリッター:ししゃも・醤油(小麦・大豆)・小麦粉・沖あみ・でん粉(とうもろこし)・砂糖・米粉・アオサ・大豆油・ベーキングパウダー・コンタミ(えび・かに) *人参・レタス・キャベツ・きゅうり・ひじき ＜調味料＞ごま油・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 玉葱ドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・玉葱
13	火	持参ご飯 牛 乳	★水餃子スープ ☆鶏肉のもみじ焼き *棒々鶏サラダ	★細竹・人参・もやし・玉葱・長葱・水餃子:キャベツ・豚肉・豚脂・ねぎ・生姜ペースト・植物油脂(ごま)・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油(小麦・大豆)・砂糖・豚肉エキス・コンタミ(えび・かに・卵・乳) ＜調味料＞生姜・酒・ごま油・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー ラーメンスープ(塩):塩・豚脂・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉・大豆)・トマトパウダー・酵母エキス(りんご)・にんにく・牛肉エキス・寒天 ☆鶏肉・人参 ＜調味料＞酒・こしょう・にんにく・マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご・小麦)・レモン果汁・砂糖 *もやし・大根・きゅうり・ごま・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス ＜調味料＞青しそドレッシング:醤油(小麦・大豆)・酢・砂糖・鰹節エキス(鯖)・ほたてエキス 棒々鶏ドレッシング:醤油(小麦・大豆)・醸造酢・玉葱・みそ・ごま・豆板醤・ほたてエキス・生姜・にんにく・レモン果汁・たん白加水分解物(鶏肉・豚肉・ゼラチン) 　こしょう
14	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★さつまいものミルクスープ ☆ポテトのカレーチーズ焼き *ツナのサラダ	★鶏肉・さつまいも・玉葱・人参・アスパラ・生乳・バター:乳・脱脂粉乳・生クリーム:乳 ＜調味料＞こしょう・米油・パセリ コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ホワイトシチュールー:小麦粉・豚脂・砂糖・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・こしょう ベシマールルー:小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・鶏肉エキス・玉葱・バター・醤油(大豆) ☆じゃが芋・玉葱・しめじ・チーズ:乳　　ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 ＜調味料＞白ワイン・カレー粉・醤油:小麦・大豆・とうもろこし マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし・大豆)・卵黄・醸造酢(米・りんご・小麦)・レモン果汁・砂糖 *キャベツ・サニーレタス・きゅうり・人参・コーン・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ ＜調味料＞イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス
15	木	・きのこご飯 牛 乳	★キャベツのみそ汁 ☆五目玉子焼き *筑前煮	・しめじ・舞茸・たもぎ茸・醤油(小麦・大豆)・ぶどう糖果糖液糖・鰹エキス・昆布エキス・椎茸エキス・植物油 ★キャベツ・人参・長葱・えのき・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ☆ひじきの玉子焼き:卵・砂糖・澱粉(小麦)・人参・椎茸・ひじき・グリーンピース・ネギ・醸造酢・米発酵調味料(米・とうもろこし・砂糖)・醤油(大豆)・鰹エキス・昆布エキス *鶏肉・椎茸・つきこん・ごぼう・里芋・いんげん・大根・人参・高野豆腐:大豆 ちくわ:魚肉(たら)・でん粉・みりん・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・乳化剤 ＜調味料＞米油・みりん・砂糖・酒・生姜　醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
16	金	持参ご飯 牛 乳	★けんちん汁 ☆さばみそ煮 *インゲンの卵炒め	★小松菜・大根・長葱・人参・ごぼう・油揚げ:大豆・豆腐:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・酒・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆さばみそ煮:さば・みそ(大豆)・砂糖 *いんげん・人参・もやし・スナップエンドウ・炒り卵:卵・植物油脂(大豆)・澱粉・砂糖 ハム:豚肉・澱粉・砂糖 ＜調味料＞米油・こしょう・にんにく・酒・ガラスープ:豚肉エキス・鶏肉エキス・玉葱・調味料(小麦) オイスターソース:魚介エキス(かき・ほたて・魚醬(ほっけ・助宗鱈))・砂糖・かき・昆布エキス・酵母エキス
19	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★鶏めん ☆つくね串<1人2ヶ> *大根とわかめのサラダ	★そうめん・鶏肉・人参・長葱・玉葱・白菜・小松菜・ごま ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・生姜・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆つくね串:鶏肉・パン粉(小麦)・液卵・醤油(大豆)・砂糖・玉葱・生姜・なたね油 *わかめ・人参・きゅうり・大根・もやし ＜調味料＞チョレギサラダドレッシング:醸造酢・砂糖・ガーリックペースト・醤油(小麦)・みそ(大豆)・ごま・昆布エキス　こしょう

2020年 Bコース 10月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛三

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
20	火	持参ご飯 牛乳	★サフォークカレー ☆士別野菜のオープン焼き *木いちごソースのヨーグルト和え	★サフォーク肉・じゃが芋・玉葱・人参・りんご・バター:乳・脱脂粉乳・ヨーグルト:乳 <調味料>ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・チャツネ:りんご カレールウ:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢 しょう油 ★じゃが芋・玉葱・パプリカ・キャベツ・なす・ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>オリーブ油・マジックソルト:岩塩・ホワイトペッパー・砂糖・すりごま・トマトパウダー・パセリ・フライドオニオン・ガーリック・タラゴン・チャイブ *みかん・白桃・りんご・木苺ペースト・生クリーム:乳・ヨーグルト:乳 <調味料>砂糖・酸味料(とうもろこし)
21	水	・かぼちゃパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★じゃがいものつぶつぶスープ ☆ハンバーグホワイトソース *水菜とチキンのサラダ	・南瓜ペースト ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・トマト <調味料>米油・でん粉・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆ハンバーグ:鶏肉・玉葱・パン粉(乳・小麦・大豆)・生脂・醤油・砂糖・植物油・豚肉・ウスターソース(りんご)・卵白 マッシュルーム・玉葱・牛乳・バター:乳・生クリーム:乳 <調味料>白ワイン・こしょう・にんにく・米油・米粉・オリーブ油・パセリ コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 *水菜・コーン・人参・キャベツ・きゅうり・レタス・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス <調味料>玉葱ドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・玉葱 香味和風ドレッシング:醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・醤油(小麦・大豆)・ごま・みょうが・ガーリックペースト・生姜・米発酵調味料
22	木	委託ご飯 牛乳	★里芋のみそ汁 ☆豆腐の肉みそあん包み *白菜のごま和え ◎Pさけのふりかけ	★里芋・人参・大根・わかめ・長葱・油揚げ:大豆 <調味料>鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ★豆腐の肉みそあん包み:玉葱・人参・いとよくだいすり身・豆腐(大豆)・大豆・砂糖・でん粉・豚肉・大豆粉・醤油(小麦・大豆)・かつおエキス・豆みそ(大豆)・あおさ・めかぶ *もやし・チンゲン菜・白菜・人参・ごま <調味料>砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ◎ごま・乳糖・砂糖・鮭・大豆加工品・小麦粉・でん粉(とうもろこし)・のり・海藻カルシウム・あおさ・鰹節粉・醤油(小麦・大豆)・鶏卵加工品・抹茶・魚介エキス(カタクチイワシ)・バター香料(乳)
23	金	持参ご飯 牛乳	★ホタテの中華スープ ☆骨まで食べられる黒カレイ唐揚げ(米油) *なすと豚肉のみそ炒め ●醤油(大豆・小麦)	★ホタテ・木耳・人参・チンゲン菜・長葱・玉葱・白菜 <調味料>酒・みりん・にんにく・生姜・でん粉・こしょう・ガラホーク:豚骨・豚肉 ガラチキン:鶏肉 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ラーメンスープ(塩):塩・豚脂・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉・大豆)・トマトパウダー・酵母エキス(りんご)・にんにく・牛肉エキス・寒天 ☆カレイ唐揚げ:黒がれい・澱粉 *なす・豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・長葱・もやし <調味料>酒・砂糖・みりん・生姜・にんにく・米油・みそ:小麦・大豆 醤油:小麦・大豆・とうもろこし
26	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★小松菜と鮭の和風パスタ ☆チキンナゲット <小2ヶ:中3ヶ> *イタリアンサラダ	★スパゲティ・玉葱・人参・しめじ・小松菜・牛乳・鮭・バター:乳・脱脂粉乳・生クリーム:乳 粉チーズ:乳 <調味料>こしょう・米油・にんにく・オリーブ油・白ワイン・パセリ・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ホワイトシチュールウ:小麦粉・豚脂・砂糖・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・こしょう ベジタブルルウ:小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・鶏肉エキス・玉葱・バター・醤油(大豆) ☆チキンナゲット:鶏肉・パン粉(小麦・大豆)・砂糖・コーンフラワー・米粉 *キャベツ・レタス・人参・きゅうり・コーン・チーズ:乳 <調味料>イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス しょう油
27	火	持参ご飯 牛乳	★厚揚げのみそ汁 ☆ジャンボ肉団子<1人2ヶ> *ボン酢和え	★キャベツ・人参・長葱・えのき・厚揚げ:大豆 <調味料>鰹節・鰹節・煮干・昆布・昆布エキス・みそ:小麦・大豆 ★肉団子:鶏肉・豚肉・玉葱・豚脂・パン粉(小麦)・砂糖・醤油(大豆)・鶏肉エキス(ごま)・澱粉・コンタミ(卵・乳・えび・かに)・パーム油 *もやし・きゅうり・人参・枝豆 <調味料>ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし ボン酢:醤油(小麦・大豆)・醸造酢・ゆず果汁・レモン果汁・椎茸エキス・削り節(かつお・さば)・昆布エキス・煮干
28	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛乳	★もち麦のぷちぷちスープ ☆チキンのオーロラソースかけ *スパゲティサラダ	★かぶ・人参・しめじ・豚肉・玉葱・キャベツ・もち麦 <調味料>こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 鶏がらベース:鶏肉 コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 ☆チキンカツ:鶏肉・パン粉(小麦・大豆)・バター粉(小麦)・こしょう <調味料>サウザンドレッシング:食用植物油脂(大豆)・酢(とうもろこし)・トマトペースト・砂糖・ピクルス・卵黄・レッドベルペッパー・にんにく *玉葱・人参・きゅうり・ツナ水煮:きはだまぐろ・野菜スープ スパゲティ:小麦 <調味料>オリーブ油・こしょう・砂糖・マヨネーズ:植物油脂(とうもろこし)・卵黄・醸造酢(米・りんご)・レモン果汁・砂糖 コールスロッドレッシング:植物油脂・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵

2020年 Bコース 10月分アレルギー記載献立予定表

士別市学校給食センター

所長 古川 剛04

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品28品目
		主 食	副 食	
29	木	・大根葉の菜飯 牛 乳	★かき玉親子汁 ☆たらのごまみそ焼き ＊和風ポークビーンズ	・大根葉・ぶどう糖・塩 ★鶏肉・玉葱・水菜・人参・大根・椎茸・液卵・長葱・白菜 <調味料>酒・でん粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 白だし:小麦・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ☆たら・ごま <調味料>みりん・酒・砂糖・オリゴ糖 みそ:小麦・大豆 ＊豚肉・玉葱・人参・なす・大根・トマト・大豆 <調味料>砂糖・米油・めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ケチャップ:トマト・砂糖(とうもろこし)・オニオンエキス・酢
30	金	持参ご飯 牛 乳	★はんぺんのお吸い物 ☆さんまおかか煮 ＊うま煮 ◆かぼちゃプリン	★人参・えのき・小松菜・椎茸・はんぺん:魚肉(すけそうたら)・澱粉・みりん(小麦)・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・コンタミ(えび・いか・かに・豚肉・卵・乳) <調味料>酒・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 白だし:小麦・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆さんまおかか煮:さんま・三温糖・鰹節・醤油(小麦・大豆)・でん粉(とうもろこし)・コンタミ(ごま・オレンジ・さば) ＊豚肉・人参・大根・ごぼう・椎茸・つきこん つと:すけとうたら・澱粉・みりん・乳化剤(豚脂)ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし <調味料>酒・米油・砂糖・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス ◆かぼちゃプリン:南瓜・水あめ(とうもろこし)・グラニュー糖・果糖・玄米加工品

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。