



# 令和6年10月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない (代替食持参もしいない) =代替食持参 =卵除去食希望 (対応料理のみ)  
アレルギー除去食対応希望者のみご自分で表にチェックを入れて提出してください。

★=季節料理

○=新料理



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない  
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
献立	ごはん ミルメク(キャラメル) ★森のハンバーグ 沢煮 椀	パン クリームシチュー カミカミビーンズ フルーツカクテル	ごはん 豚肉のかわり揚げ きゅうりの中華つけ ★きのこ汁	パン 洋なしジャム さわらのエスニック風 カインザウ	ビビンバ ごはん ビビンバの具 れんこんのたつた揚げ ○わかめスープ(豚肉)	発芽玄米入りごはん 鶏肉と野菜のうま煮 牛肉入りきんぴら	セルフドッグ 背割パン チキンスティック 野菜 トマトケチャップスティック ポテトスープ	ごはん 京風 うま煮 煮びたし	ごはん チキンカツ チキンカツ ケチャップソース 春雨スープ	菜めし ごはん 菜めしの具 ★焼さんま	パン バジルポテト スープ煮 ★さつま汁	ごはん(小) カレーうどん カリフラワーの米粉揚げ
おかずの内容(g)	ミルメク(キャラメル) 1袋(5) 豆腐(キムチ) 1個(70) なたね油(いため用) 0.48 マッシュルーム水煮 12 冷凍しめじ 6 冷凍えのきたけ 4 チキンプιον(濃縮) 8.4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 2.4 料理酒 1.2 みりん 1.2 片栗粉 0.6 冷凍豚肉糸切 39 小松菜 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキンプιον(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 炒り大豆 10.4 しらす干し 3.9 白ごま 1.04 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.04 みりん 1.04 カクテルゼリー 26 パン缶 19.5 黄桃缶 19.5 みかん缶 19.5 砂糖 1.3	冷凍豚肉角切 65 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 合わせみそ 3.9 砂糖 3.9 みりん 1.3 きゅうり 52 ごま油 0.26 こいくちしょうゆ 2.4 酢 7.2 塩 0.24 醤油一味とがらし 0.01 冷凍豚肉ひき肉 39 チンゲン菜 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.52 にんじん 26 青ねぎ 3.9 つきこんにやく 6.5 うすくちしょうゆ 6.5 削節 2.6	洋なしジャム 1袋(10) さわら 1切(50) 料理酒 0.6 塩 0.18 片栗粉 6 カレー粉 0.36 なたね油(揚げ用) 3.6 にんじん 4.8 たまねぎ 12 砂糖 3.6 こいくちしょうゆ 2.4 酢 7.2 塩 0.24 醤油一味とがらし 0.01 冷凍豚肉ひき肉 39 チンゲン菜 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.52 ニョクナム 10.4 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.03	冷凍牛肉糸切 39 こいくちしょうゆ 0.91 冷凍ほうれん草 26 にんじん 13 大根 13 しょうが 0.26 白ごま 1.3 ごま油 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 5.2 酢 1.3 れんこん水煮 39 こいくちしょうゆ 1.95 みりん 1.95 片栗粉 3.9 なたね油(揚げ用) 2.6 冷凍豚肉 26 わかめ 0.91 にんじん 19.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 おろしにんにく 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークプイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 冷凍牛肉 26 にんじん 13 ごぼう 26 なたね油(いため用) 0.52 料理ワイン 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.39	チキンスティック 3本(60) なたね油(いため用) 0.26 にんじん 6.5 キャベツ 39 たまねぎ 13 カレー粉(ゆで用) 0.52 トマトケチャップ 1袋(8) カットベーコン 15.6 にんじん 13 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.52 牛乳 26ml ホワイトソース 31.2 ポークプイオン 10.4 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.03	冷凍豚肉 32.5 大豆 15.6 冷凍がんもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 パン粉 10.91 なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 冷凍ほうれん草 19.5 たまねぎ 32.5 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークプイオン 13 うすくちしょうゆ 1.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03	冷凍小松菜 32.5 しらす干し 3.9 冷凍油揚げ 3.9 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.78 冷凍液卵 0.26 パン粉 10.91 なたね油(揚げ用) 5 削節 0.65 焼さんま 2切(50) なたね油(いため用) 0.4 しょうが 2 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 3 冷凍豚肉 19.5 さつまいも 39 にんじん 19.5 ポークプイオン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 削節 2.6	じゃがいも 52 兵衛黒(砂糖)ベスト 6.5 冷凍油揚げ 3.9 なたね油(いため用) 0.26 にんじん 13 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 塩 0.13 削節 0.52 こしょう 0.02 カットベーコン 26 しょうが 2 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 たまねぎ 26 冷凍ホールコーン 9.1 なたね油(いため用) 0.78 さつまいも 39 にんじん 19.5 ポークプイオン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 豆腐プリン 1個(40)	冷凍うどん 58.5 豚肉 39 にんじん 13 たまねぎ 39 白ねぎ 6.5 カレールウ(粉末) 9.1 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 2.6 削節 2.6 冷凍カリフラワー 52 米粉 13 パセリ 0.78 塩 0.39 なたね油(揚げ用) 7.8	
日	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成 分表2020年版(8訂)」 に基づき算出しています。	
献立	ごはん 大豆の洋風煮込み しゅうまいのから揚げ(えび) ゆで野菜(ブロッコリー) フロッキー フレンチドレッシング	ごはん 中華風卵とじ 揚げぎょうざ	ごはん 鶏肉のスパイシー焼き とんじかがスープ たべる小魚	ごはん 牛肉の炒め煮 たまねぎのレモンソテー	ごはん ふりかけ(ゆかり) 高野の五目煮 いかの照り焼き ツナキャベツ	ごはん かぼちゃクロquette チキンポトフ	ごはん ビーフカレー ゆで野菜(カリフラワー) カリフラワー マヨネーズ みかんゼリー	ごはん 豚肉のしょうが焼 みそ汁 いちじくゼリー	ごはん(小) 焼そば 竹輪のいそべ揚げ	ごはん タッカンジョン トック ミニゼリー(アップル)	ごはん 焼そばめん 冷凍豚肉 冷凍いか 料理酒 にんじん キャベツ たまねぎ 青ねぎ みりん 片栗粉 じゃがいも 小松菜 にんじん たまねぎ 合わせみそ 削節 なたね油(揚げ用)	冷凍鶏肉皮付 78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 0.65 みりん 1.3 片栗粉 5.85 小麦粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 3.9 酢 1.56 ゴチジャン 1.3 トック 19.5 冷凍牛肉ひき肉 13 にんじん 19.5 たまねぎ 39 たけのこ水煮 13 青ねぎ 6.5 白ごま 1.3 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ポークプイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.01 アップルゼリー(ミニ) 1個(20)
おかずの内容(g)	冷凍豚肉 39 大豆 13 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 13 ポークプイオン 6.5 ホールトマト 26 砂糖 0.65 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.04 パプリカ 0.03 しゅうまい(えび) 3個(54) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍ブロッコリー 5.2 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮ひき肉 26 冷凍液卵 52 冷凍えび 19.5 料理酒 0.65 にんじん 26 たまねぎ 39 たけのこ水煮 19.5 青ねぎ 6.5 干ししいたけ 0.65 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.78 チキンプιον(濃縮) 6.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.03 なたね油(揚げ用) 2.25	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 16.9 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.26 ホールトマト 13 砂糖 0.39 こいくちしょうゆ 0.65 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 塩 0.26 カレー粉 0.26 片栗粉 0.52 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 19.5 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.78 ポークプイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.02 たべる小魚 1袋(5)	牛肉 45.5 さつまいも 58.5 なたね油(揚げ用) 1.95 ひじき 3.9 にんじん 19.5 冷凍ざやいんげん 6.5 つきこんにやく 13 ごぼう 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 冷凍いか 1枚(50) 料理酒 1.3 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 3.9 たまねぎ 52 チキンハム 19.5 パセリ 0.39 ポークプイオン 0.52 レモン果汁 3.9 砂糖 1.3 塩 0.26 こしょう 0.02	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 凍り豆腐 13 冷凍豚肉 39 にんじん 26 たまねぎ 45.5 冷凍ざやいんげん 6.5 つきこんにやく 13 ごぼう 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 冷凍いか 1枚(50) 料理酒 1.3 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 3.9 たまねぎ 52 チキンプιον(濃縮) 7.8 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 1.56	かぼちゃクロquette 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍鶏肉皮付 45.5 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 39 大根 39 なたね油(いため用) 0.78 チキンプιον(濃縮) 7.8 料理ワイン 2.6 塩 1.04 こしょう 0.03	冷凍牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ(粉末) 15.6 ポークプイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 冷凍カリフラワー 52 マヨネーズ 1袋(8) みかんゼリー 1個(70)	冷凍豚肉 65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 26 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 2.6 みりん 0.91 片栗粉 0.91 じゃがいも 26 小松菜 19.5 にんじん 13 たまねぎ 26 合わせみそ 15.6 削節 2.6 貝型いちじくゼリー 1個(40)	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 みりん 0.91 片栗粉 0.91 じゃがいも 26 小松菜 19.5 にんじん 13 たまねぎ 26 合わせみそ 15.6 削節 2.6 なたね油(揚げ用) 8	冷凍鶏肉皮付 78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 0.65 みりん 1.3 片栗粉 5.85 小麦粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 3.9 酢 1.56 ゴチジャン 1.3 トック 19.5 冷凍牛肉ひき肉 13 にんじん 19.5 たまねぎ 39 たけのこ水煮 13 青ねぎ 6.5 白ごま 1.3 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ポークプイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.01 アップルゼリー(ミニ) 1個(20)	エネルギー 776kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 28.7% カルシウム 330 mg マグネシウム 98 mg 鉄 3.6 mg ビタミンA 451 μgRAE ビタミンB1 0.53 mg ビタミンB2 0.57 mg ビタミンC 35 mg 食物繊維 6.7 g 食塩相当量 2.6 g	

よく  
かんで  
食べよう!!

○カミカミ  
ビーンズ  
○食べる小魚

