

毎日、飲用牛乳が出ます。紙面の関係上、日付けごとの記載を省略いたします。

## 令和4年度 10月 材料表

3 月	食パン ビーンズコロケ カラフルソテー  ポテトスープ  ブルーベリージャム	→ <u>食パン</u> → <u>豆コロケ</u> <u>大豆油</u> → <u>フランクフルト</u> <u>ホールコーン</u> <u>キャベツ</u> <u>人参</u> <u>いんげん</u> <u>スープストック</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>サラダ油</u> → <u>ベーコン</u> <u>玉ねぎ</u> <u>じゃがいも</u> <u>人参</u> <u>スープストック</u> <u>白こしょう</u> <u>塩</u> <u>パセリ粉</u> → <u>ブルーベリージャム</u>	四 回 目 揚 げ 油 の 回 転	19 水	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) シイラの香味焼き  五目きんぴら  沢煮椀  みかん	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>シイラ</u> <u>ねぎ</u> <u>生姜</u> <u>にんにく</u> <u>塩</u> <u>濃口醤油</u> <u>酒</u> <u>白ごま</u> → <u>こんにゃく</u> <u>人参</u> <u>れんこん</u> <u>さつま揚げ</u> <u>いんげん</u> <u>上白糖</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>サラダ油</u> → <u>豚肉</u> <u>酒</u> <u>人参</u> <u>ごぼう</u> <u>たけのこ</u> <u>昆布</u> <u>ねぎ</u> <u>淡口醤油</u> <u>濃口醤油</u> <u>塩</u> <u>みりん</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>白こしょう</u> → <u>みかん</u>		20 木	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) 竹輪の磯辺揚げ ひきずり  赤味噌汁	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>竹輪</u> <u>小麦粉</u> <u>青のり粉</u> <u>大豆油</u> → <u>鶏肉</u> <u>かまぼこ</u> <u>ねぎ</u> <u>白菜</u> <u>しらたき</u> <u>えのきたけ</u> <u>人参</u> <u>濃口醤油</u> <u>中双糖</u> <u>酒</u> <u>和風だしのもと</u> <u>サラダ油</u> → <u>大根</u> <u>豆腐</u> <u>なめこ</u> <u>人参</u> <u>豆味噌</u> <u>わかめ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u>	三 回 目 揚 げ 油 の 回 転	21 金	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園) ハヤシライス  アメリカンドッグ 海藻サラダ	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>豚肉</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>サラダ油</u> <u>にんにく</u> <u>赤ワイン</u> <u>人参</u> <u>じゃがいも</u> <u>玉ねぎ</u> <u>マッシュルーム水煮</u> <u>ハヤシフレーク</u> <u>デミグラスソース</u> <u>トマトケチャップ</u> → <u>アメリカンドッグ</u> <u>大豆油</u> → <u>海藻ミックス</u> <u>大根</u> <u>枝豆</u> <u>ホールコーン</u> <u>青じそドレッシング</u>	四 回 目 揚 げ 油 の 回 転	24 月	コッペパン かぼちゃ肉サンドフライ イタリアンサラダ  ジュリエンスープ  パイナップル	→ <u>コッペパン</u> → <u>かぼちゃ肉サンドフライ</u> <u>大豆油</u> → <u>赤ピーマン</u> <u>黄ピーマン</u> <u>枝豆</u> <u>キャベツ</u> <u>ホールコーン</u> <u>イタリアンドレッシング</u> → <u>ベーコン</u> <u>玉ねぎ</u> <u>大根</u> <u>セロリ</u> <u>人参</u> <u>洋風だし</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>パセリ粉</u> → <u>パイナップル</u>	一 回 目 揚 げ 油 の 回 転	25 火	ソフト麺 カレーソース  鶏肉の香味焼き  キャベツのマリネ	→ <u>ソフト麺(幼稚園・保育園:スパゲッティ)</u> → <u>豚肉</u> <u>にんにく</u> <u>サラダ油</u> <u>大豆たんぱく</u> <u>玉ねぎ</u> <u>人参</u> <u>グリーンピース</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>カレー粉</u> <u>カレールー(ディナー)</u> <u>カレールー(パーモント)</u> <u>白こしょう</u> <u>ウスターソース</u> <u>脱脂粉乳</u> → <u>鶏肉</u> <u>ねぎ</u> <u>生姜</u> <u>にんにく</u> <u>塩</u> <u>濃口醤油</u> <u>酒</u> <u>白ごま</u> → <u>キャベツ</u> <u>人参</u> <u>いんげん</u> <u>ホールコーン</u> <u>サラダ油</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>酢</u> <u>レモン果汁</u>		26 水	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) ツバスの照り焼き  吹き寄せ煮  里芋の味噌汁	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>ツバス</u> <u>酒</u> <u>淡口醤油</u> <u>生姜</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>上白糖</u> → <u>鶏肉</u> <u>ごぼう</u> <u>人参</u> <u>れんこん</u> <u>栗水煮</u> <u>干し椎茸</u> <u>いんげん</u> <u>濃口醤油</u> <u>酒</u> <u>みりん</u> <u>中双糖</u> <u>和風だしのもと</u> <u>サラダ油</u> → <u>里芋</u> <u>油揚げ</u> <u>大根</u> <u>人参</u> <u>しめじ</u> <u>豆味噌</u> <u>赤味噌</u> <u>だしパック(鰹なし)</u>		27 木	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) 信田煮 ひじきの炒め煮  のっぺい汁  りんご	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>信田煮</u> → <u>ひじき</u> <u>人参</u> <u>鶏肉</u> <u>干し椎茸</u> <u>いんげん</u> <u>中双糖</u> <u>濃口醤油</u> <u>和風だしのもと</u> <u>みりん</u> <u>サラダ油</u> → <u>大根</u> <u>ごぼう</u> <u>人参</u> <u>こんにゃく</u> <u>えのきたけ</u> <u>油揚げ</u> <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>濃口醤油</u> <u>塩</u> <u>澱粉</u> → <u>りんご</u>		28 金	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) 豚肉の生姜焼き 炒り高野豆腐  呉汁  ハロウィンデザート(小学)	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>豚肉</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>生姜</u> → <u>サラダ油</u> <u>鶏肉</u> <u>酒</u> <u>高野豆腐</u> <u>人参</u> <u>干し椎茸</u> <u>グリーンピース</u> <u>淡口醤油</u> <u>上白糖</u> <u>和風だしのもと</u> → <u>鶏肉</u> <u>ごぼう</u> <u>人参</u> <u>じゃがいも</u> <u>しめじ</u> <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>大豆ペースト</u> <u>豆乳</u> <u>赤味噌</u> <u>豆味噌</u> → <u>ハロウィンデザート</u>		31 月	黒コッペパン いかのオリーブ焼き  豆のサラダ  秋野菜シチュー  ハロウィンデザート (幼稚園・保育園・中学)	→ <u>黒コッペパン</u> → <u>いか</u> <u>白ワイン</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>にんにく</u> <u>オリーブ油</u> <u>オレガノ</u> → <u>ミックスビーンズ</u> <u>キャベツ</u> <u>大根</u> <u>きゅうり</u> <u>香りごまドレッシング</u> → <u>鶏肉</u> <u>サラダ油</u> <u>白ワイン</u> <u>玉ねぎ</u> <u>人参</u> <u>さつまいも</u> <u>しめじ</u> <u>生椎茸</u> <u>マッシュルーム水煮</u> <u>バター</u> <u>小麦粉</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>スープストック</u> <u>牛乳</u> <u>脱脂粉乳</u> <u>枝豆</u> → <u>ハロウィンデザート</u>	
4 火	ソフト麺 味噌ソース  豆腐ハンバーグ おひたし  乾燥小魚(小学・中学のみ)	→ <u>ソフト麺(幼稚園・保育園:スパゲッティ)</u> → <u>豚肉</u> <u>鶏レバーミンチ</u> <u>大豆たんぱく</u> <u>酒</u> <u>生姜</u> <u>人参</u> <u>玉ねぎ</u> <u>たけのこ</u> <u>干し椎茸</u> <u>中双糖</u> <u>豆味噌</u> <u>赤味噌</u> <u>和風だしのもと</u> <u>サラダ油</u> <u>澱粉</u> → <u>豆腐ハンバーグ</u> → <u>エリンギ</u> <u>人参</u> <u>ほうれん草</u> <u>キャベツ</u> <u>ホールコーン</u> <u>濃口醤油</u> <u>上白糖</u> <u>和風だしのもと</u> <u>白ごま</u> → <u>乾燥小魚</u>		5 水	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) 春巻 ホイコーロー  中華スープ  オレンジ	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>春巻</u> <u>大豆油</u> → <u>豚肉</u> <u>生姜</u> <u>にんにく</u> <u>ごま油</u> <u>キャベツ</u> <u>ピーマン</u> <u>人参</u> <u>ねぎ</u> <u>オイスターソース</u> <u>甜麺醤</u> <u>豆板醤</u> <u>酒</u> <u>濃口醤油</u> <u>上白糖</u> <u>澱粉</u> → <u>ロースハム</u> <u>玉ねぎ</u> <u>人参</u> <u>きくらげ</u> <u>しめじ</u> <u>白菜</u> <u>塩</u> <u>チンゲン菜</u> <u>白こしょう</u> <u>濃口醤油</u> <u>中華スープ</u> → <u>オレンジ</u>	五 回 目 揚 げ 油 の 回 転	6 木	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) さばの南部焼き 大豆の磯煮  すまし汁	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>さば</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>白ごま</u> → <u>大豆</u> <u>昆布</u> <u>ごぼう</u> <u>人参</u> <u>竹輪</u> <u>中双糖</u> <u>みりん</u> <u>濃口醤油</u> <u>和風だしのもと</u> → <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>えのきたけ</u> <u>大根</u> <u>ゆば</u> <u>塩</u> <u>干し椎茸</u> <u>糸かまぼこ</u> <u>わかめ</u> <u>濃口醤油</u> <u>淡口醤油</u>		7 金	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) 秋野菜カレー  れんこんチップス コールスローサラダ  アセロラゼリー	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>豚肉</u> <u>赤ワイン</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>生姜</u> <u>にんにく</u> <u>サラダ油</u> <u>玉ねぎ</u> <u>じゃがいも</u> <u>人参</u> <u>しめじ</u> <u>さつまいも</u> <u>カレールー(ディナー)</u> <u>カレールー(パーモント)</u> <u>りんごピューレ</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>ウスターソース</u> <u>脱脂粉乳</u> → <u>れんこん</u> <u>大豆油</u> <u>塩</u> <u>青のり粉</u> → <u>キャベツ</u> <u>人参</u> <u>ホールコーン</u> <u>コールスロードレッシング</u> → <u>アセロラゼリー</u>	一 回 目 揚 げ 油 の 回 転	11 火 ※ 保 の み ※	かやくうどん  かき揚げ 里芋のそぼろ煮  黒糖	→ <u>冷凍うどん</u> <u>干し椎茸</u> <u>鶏肉</u> <u>酒</u> <u>大根</u> <u>えのきたけ</u> <u>人参</u> <u>ねぎ</u> <u>かまぼこ</u> <u>小松菜</u> <u>淡口醤油</u> <u>塩</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> → <u>かき揚げ</u> <u>大豆油</u> → <u>里芋</u> <u>人参</u> <u>いんげん</u> <u>鶏肉</u> <u>生姜</u> <u>中双糖</u> <u>濃口醤油</u> <u>和風だしのもと</u> <u>みりん</u> <u>サラダ油</u> → <u>黒糖</u>	二 回 目 揚 げ 油 の 回 転	12 水 ※ 幼 保 の み ※	白飯(幼稚園・保育園) 豚肉の塩こうじ焼き こんにゃくの炒り煮  じゃがいもの味噌汁	→ <u>精白米</u> → <u>豚肉</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>塩こうじ</u> → <u>こんにゃく</u> <u>ごぼう</u> <u>鶏肉</u> <u>酒</u> <u>いんげん</u> <u>サラダ油</u> <u>上白糖</u> <u>みりん</u> <u>和風だしのもと</u> <u>濃口醤油</u> <u>かつお節</u> → <u>じゃがいも</u> <u>玉ねぎ</u> <u>昆布</u> <u>油揚げ</u> <u>えのきたけ</u> <u>赤味噌</u> <u>白味噌</u> <u>だしパック(鰹なし)</u>		13 木	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) 鶏肉のから揚げ ナムル  わかめスープ  スイートポテト	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>鶏肉</u> <u>濃口醤油</u> <u>生姜</u> <u>酒</u> <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> → <u>もやし</u> <u>ほうれん草</u> <u>キャベツ</u> <u>人参</u> <u>白ごま</u> <u>濃口醤油</u> <u>豆板醤</u> <u>酢</u> <u>塩</u> <u>上白糖</u> <u>ごま油</u> → <u>大根</u> <u>糸かまぼこ</u> <u>なめこ</u> <u>玉ねぎ</u> <u>わかめ</u> <u>ねぎ</u> <u>中華スープ</u> <u>濃口醤油</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> → <u>スイートポテト</u>	三 回 目 揚 げ 油 の 回 転	14 金	麦ごはん(小学・中学) 白飯(幼稚園・保育園) あゆの柿だれかけ (未満児以外) 白身魚の柿だれかけ (未満児のみ) 枝豆とれんこんの味噌炒め きのこ汁	→ <u>精白米</u> <u>大麦</u> → <u>精白米</u> → <u>あゆ</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>米粉</u> <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> <u>上白糖</u> <u>淡口醤油</u> <u>酒</u> <u>柿ジャム</u> <u>澱粉</u> → <u>白身魚フライ</u> <u>大豆油</u> <u>上白糖</u> <u>淡口醤油</u> <u>酒</u> <u>柿ジャム</u> <u>澱粉</u> → <u>れんこん</u> <u>枝豆</u> <u>人参</u> <u>ごま油</u> <u>みりん</u> <u>上白糖</u> <u>赤味噌</u> <u>濃口醤油</u> <u>白ごま</u> → <u>なめこ</u> <u>しめじ</u> <u>えのきたけ</u> <u>人参</u> <u>油揚げ</u> <u>ねぎ</u> <u>大根</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>淡口醤油</u> <u>塩</u> <u>酒</u>	一 回 目 揚 げ 油 の 回 転	17 月	黒コッペパン パンキンオムレツ キャベツのソテー 野菜スープ	→ <u>黒コッペパン</u> → <u>パンキンオムレツ</u> → <u>キャベツ</u> <u>人参</u> <u>ベーコン</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>サラダ油</u> → <u>フランクフルト</u> <u>玉ねぎ</u> <u>えのきたけ</u> <u>ホールコーン</u> <u>小松菜</u> <u>大根</u> <u>スープストック</u> <u>白こしょう</u> <u>塩</u> <u>サラダ油</u>		18 火	中華麺 味噌ラーメンスープ  大学芋 三色あえ  ヨーグルト	→ <u>中華麺</u> → <u>豚肉</u> <u>酒</u> <u>にんにく</u> <u>生姜</u> <u>サラダ油</u> <u>キャベツ</u> <u>人参</u> <u>玉ねぎ</u> <u>ねぎ</u> <u>なると</u> <u>しなちく</u> <u>ホールコーン</u> <u>味噌ラーメンの素</u> <u>白こしょう</u> → <u>さつまいも</u> <u>大豆油</u> <u>上白糖</u> <u>濃口醤油</u> <u>黒ごま</u> → <u>大根</u> <u>人参</u> <u>きゅうり</u> <u>淡口醤油</u> <u>上白糖</u> <u>和風だしのもと</u> → <u>ヨーグルト</u>	二 回 目 揚 げ 油 の 回 転

\* 毎日の食材を表示しました。(各家庭でご確認ください)  
 \* 牛乳は毎日つきます。  
 \* パンには、脱脂粉乳が微量に含まれています。  
 \* 加工食品は、別紙「加工食品等アレルギー食材表」をご覧ください。  
 \* 表示のある食材は、加工食品等アレルギー一覧表に詳細を表示しています。  
 \* 調味料に、アレルギーを含むものもあります。(例⇒濃口醤油・豆味噌等…大豆が含まれます。)  
 ☆ご不明な点がありましたら、栄養士までご連絡ください。(北方町給食調理場 ☎324-3002)