



こんだて表

令和5年 10月
日高町教育委員会
富川小学校



赤・黄・緑色の食品から
バランスよく食べようね!

食べ物のほたらき
赤～からだをつくる
黄～ねつや力になる
緑～からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
2 赤 とり肉の野菜 味噌コロッケ 黄 ごはん 緑 玉ねぎ しめじ ピーマン エネルギー 703kcal タンパク質 23.3g 塩 2.9g	3 ショー 赤 ぶた肉 つと ショーロンポー 牛乳 黄 生ラーメン 油 緑 メンマ 長ねぎ 人参 もやし ピーマン エネルギー 640kcal タンパク質 27.4g 塩 6.8g	4 赤 卵 大根 銀聖 黄 ごはん 緑 長ねぎ だいこん 人参 エネルギー 686kcal タンパク質 34.7g 塩 3.6g	5 赤 ぶた肉 肉団子 チーズ 牛乳 黄 麦ごはん 春雨 三温糖 油 ごま油 緑 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 干椎茸 竹の子 かぼちゃ コーン缶 エネルギー 647kcal タンパク質 23.4g 塩 3.5g	6 赤 豆腐 味噌 ぶた肉 かつお節 塩昆布 牛乳 黄 ごはん ごま 三温糖 油 じゃがいも 緑 なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 白滝 きゅうり エネルギー 623kcal タンパク質 22.3g 塩 2.6g
9 スポーツの日 エネルギー 668kcal タンパク質 23.4g 塩 3.0g	10 フルーツポンチ ナポリタン スパゲッティ エネルギー 622kcal タンパク質 22.3g 塩 2.5g	11 赤 じゃが芋 いわし ソテー 生姜煮 黄 ごはん 緑 ピーマン 長ねぎ しめじ エネルギー 613kcal タンパク質 24.9g 塩 2.4g	12 赤 豆腐 ふのり 味噌 いわし 生姜煮 ぶた肉 黄 ごはん 三温糖 じゃがいも 油 緑 ピーマン 長ねぎ しめじ エネルギー 703kcal タンパク質 25.3g 塩 2.5g	13 赤 ぶた肉 油揚げ 牛乳 味噌 黄 麦ごはん 三温糖 ごま ごま油 油 緑 玉ねぎ つきこん しょうが もやし 人参 りんご エネルギー 603kcal タンパク質 23.5g 塩 3.3g
16 赤 豆腐 さつま揚げ 味噌 さばみそ煮 牛乳 黄 ごはん 緑 たもぎ草 なめこ 長ねぎ つきこん ごぼう 人参 いんげん エネルギー 668kcal タンパク質 23.4g 塩 3.0g	17 赤 豆腐 さつま揚げ 味噌 さばみそ煮 牛乳 黄 ごはん 緑 たもぎ草 なめこ 長ねぎ つきこん ごぼう 人参 いんげん エネルギー 623kcal タンパク質 22.0g 塩 4.3g	18 赤 大根と厚焼き 豚肉の煮物 玉子 黄 ごはん 緑 だいこん 干椎茸 しめじ ましたけ 長ねぎ 人参 エネルギー 654kcal タンパク質 24.1g 塩 3.8g	19 赤 豆腐 わかめ 味噌 とり肉 つと かつお節 牛乳 黄 ごはん 三温糖 油 緑 長ねぎ 人参 キャベツ ごぼう つきこん 竹の子 きゅうり 干椎茸 エネルギー 602kcal タンパク質 23.5g 塩 2.8g	20 赤 油揚げ 味噌 もずく 牛乳 肉団子 金時豆 黄 ごはん 油 緑 長ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ エネルギー 717kcal タンパク質 22.3g 塩 3.1g
23 振替休日 エネルギー 662kcal タンパク質 23.4g 塩 2.9g	24 ヨーグルト 焼そば わかめスープ エネルギー 554kcal タンパク質 23.0g 塩 3.6g	25 赤 油揚げ 味噌 焼きギョーザ 豚肉 牛乳 黄 三温糖 油 緑 だいこん 人参 キャベツ もやし にんにく エネルギー 634kcal タンパク質 21.7g 塩 2.6g	26 赤 とり肉 牛乳 黄 麦ごはん じゃがいも 油 緑 玉ねぎ 人参 にんにく だいこん きゅうり コーン缶 エネルギー 822kcal タンパク質 22.2g 塩 3.0g	27 赤 ベーコン バーガーパティ 牛乳 黄 横割パンズ じゃがいも ババロア バター 油 緑 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく コーン缶 エネルギー 733kcal タンパク質 26.1g 塩 3.7g
30 赤 大豆 昆布 味噌 あじフライ 牛乳 黄 ごはん 油 三温糖 緑 しめじ 玉ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく 干椎茸 エネルギー 662kcal タンパク質 23.4g 塩 2.9g	31 赤 ぶた肉 わかめ 牛乳 黄 生ラーメン 油 ごま油 大学いも 緑 メンマ にんにく 長ねぎ 人参 もやし ピーマン エネルギー 695kcal タンパク質 24.5g 塩 5.9g	《今月の行事食》秋の味覚を楽しみましょう。 ☆4日 銀聖の日 『日高定置漁業者組合』より奇贈されるブランド鮭(銀聖) 銀聖を美味しくいただきます!...銀聖の塩焼き ☆13日 さつまいもの日...さつまいもサラダ ☆15日 きのこと日... (16日)きのこみそ汁 (18日)きのこごはん ☆31日 ハロウィン... (27日)パンプキンババロア		

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承下さい。



10月アレルギー表示

富川小

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルギー	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
2	月	麩のみそ汁	麩	小麦	
		野菜コロッケ		小麦	大豆
		とり肉のオイマヨ炒め	とり肉 エッグケア		鶏肉 大豆
3	火	しょうゆラーメン	生ラーメン 豚肉 つと	卵、小麦	豚肉 大豆
		ショーロンポー		小麦	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
		かき玉みそ汁	卵	卵	
4	水	銀聖塩焼き			鮭
		大根炒め煮	油揚げ		大豆
		カレーピラフ	豚肉		豚肉
5	木	肉団子スープ	肉団子		大豆、鶏肉、豚肉
		南瓜チーズ焼き	チーズ	乳	
		なめこみそ汁	豆腐		大豆
6	金	肉じゃが	豚肉		豚肉
		きゅうりおかか昆布	塩昆布 ごま	小麦	大豆、ゼラチン ごま
		ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ ベーコン バター 粉チーズ	小麦 卵 乳 乳	大豆、豚肉
10	火	フルーツポンチ	バナナ		バナナ
		豆腐みそ汁	豆腐		大豆
		いわし生姜煮		小麦	大豆
11	水	じゃが芋ソテー	豚肉		豚肉
		もやしみそ汁	油揚げ		大豆
		豚丼	豚肉 ごま		豚肉 ごま
12	木	りんご			りんご
		バターロール		卵、小麦、乳	
		コンソメスープ	ベーコン	卵	大豆、豚肉
13	金	鶏ケチャップ炒め	とり肉		鶏肉
		さつまいもサラダ	ハム エッグケア		豚肉 大豆
		きのこみそ汁	豆腐		大豆
16	月	さばみそ煮			大豆、さば
		ごぼう炒め煮	さつまいも揚げ ごま	卵、小麦	大豆 ごま
		柏うどん	うどん 鶏肉 つと	小麦	鶏肉 大豆
17	火	野菜かき揚げ		小麦	大豆
		すまし汁	豆腐		大豆
		厚焼き玉子		卵、小麦	大豆、さけ、ゼラチン
18	水	大根と豚肉の煮物	豚肉		豚肉
		豆腐みそ汁	豆腐		大豆
		筑前煮	とり肉 つと		とり肉 大豆
19	木	肉団子野菜炒め	肉団子	小麦	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
		もずくみそ汁	油揚げ		大豆

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルギー	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
24	火	焼きそば	蒸しめん 豚肉	卵、小麦	大豆 豚肉
		ヨーグルト		乳	
25	水	油揚げみそ汁	油揚げ		大豆
		焼きギョーザ		小麦	大豆、豚肉、鶏肉、ごま
		野菜炒め	豚肉		豚肉
26	木	チキンカレー	鶏肉 牛乳		鶏肉
27	金	横割ハンズ		乳、小麦	
		クリームスープ	ベーコン 牛乳・バター 小麦粉	卵 乳 小麦	大豆、豚肉
		バーガーパティ			大豆、鶏肉、豚肉
		コーンバター	バター	乳	
		ババロア			大豆
30	月	あじフライ		小麦	
		五目煮豆	大豆		大豆
31	火	みそラーメン	生ラーメン 豚肉	卵、小麦	豚肉
		大学いも			大豆、ごま

《調味料》

《食品名》	《特定原材料》	《特定原材料に準ずるもの》
ごま油		ごま
しょうゆ(昆布しょうゆ含む)	小麦	大豆
味噌(赤みそ含む)		大豆
とりがらスープ		鶏肉
コンソメ		鶏肉、豚肉
パックソース		大豆、りんご
カレールウ	卵、乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ
カレールウ(卵・乳無し)	小麦	大豆、豚肉、ごま、りんご
香りごまドレッシング	小麦	大豆、ごま
ナポリタンソース		大豆
ベシャメルソース	乳、小麦	大豆
みそラーメンスープ	小麦	大豆、豚肉、ごま、りんご
しょうゆラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
塩ラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
焼きそばソース		大豆、豚肉、りんご
味ぼん	小麦	大豆

* 特定原材料とは？ *

★ 特定原材料…特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数の多いもの、重篤度の高いものとして表示が義務化された8品目のこと

〔卵、乳製品、小麦、かに、えび、そば、落花生、くるみ〕

☆ 特定原材料に準ずるもの…可能な限り表示することが推奨された20品目のこと

〔大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、さば、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、アーモンド、カシューナッツ、ごま、バナナ、りんご、もも、ゼラチン、まつたけ、やまいも〕

※ 加工品についてはそのものに含まれているものを表示しています。

同じ工場やレーンでつくられている可能性のあるものが、全て表示されているわけではありません。