令和８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　　No 1

10月1日（木）

食パン
ミートボールスープ
キャベツときのこのソテー
黒豆きなこクリーム

①食パン	50	70
②中華風つくね	30	37.5
蒸し白いんげん豆	10	13
にんじん	16	20
たまねぎ	18	23
じゃがいも	20	25
たけのこ缶	8	10
ねぎ(冷凍)	3	3.6
③国産チキンガラスープ	8	10
④中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	0.2	0.24
うすくちしょうゆ	3	3.7
塩	0.1	0.12
こしょう	0.02	0.02
⑤無塩せきウインナーカット	16	20
サラダ油	0.8	1
キャベツ	20	25
しめじ	10	12.5
エリンギ（ホール）	10	12.5
ホールコーン缶	15	18.5
塩	0.2	0.25
こしょう	0.02	0.03
うすくちしょうゆ	0.5	0.62
⑥黒豆きなこクリーム	10	10

①食パン
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中華風つくね
鶏肉、たまねぎ、にら、つなぎ(パン粉、コーンスターチ)、粒状大豆たん白、豚脂、ごま油、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、かきエキス調味料(大豆)、おろしにんにく、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国産チキンガラスープ
鶏骨、酵母エキス
(アレルギー表示:鶏肉)

④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

⑤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、マスタード)
(アレルギー表示:豚肉)

⑥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2日（金）

白ごはん
オニオンスープ
キャベツの日向夏和え
みまたんメンチカツ

米飯	70	90
①無塩せきバラベーコン短冊	10	12.5
にんじん	20	25
たまねぎ	30	37
ミニブロッコリー	20	25
アスパラガススライス	8	10
しめじ	10	12.5
②ソテー・ド・オニオンスライス30	6	7.5
国産チキンガラスープ【１日③参照】	7	9
③スープストック（洋風）	0.2	0.25
うすくちしょうゆ	3.3	4.1
塩	0.2	0.25
こしょう	0.02	0.03
キャベツ	34	43
④おいしい日向夏ドレッシング	3.4	4.2
⑤宮崎黒豚メンチカツ	50	60
大豆白絞油缶	5	6

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)

②ソテー･ド･オニオンスライス30
玉ねぎ、大豆油
(アレルギー表示:ー)

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おいしい日向夏ドレッシング
食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆)
(アレルギー表示:小麦、大豆)

⑤宮崎黒豚メンチカツ
〈具〉黒豚、玉ねぎ、パン粉、食塩、レモン果汁、香辛料(ナツメグ、ブラックペッパー)、衣{パン粉、バッター液(大麦粉、でん粉、小麦粉、大豆粉)}
(アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉)
※卵、乳

10月5日（月）

青菜ご飯（減量）
ちゃんぽん
カリフラワーのサラダ

米飯	60	80
①乾燥大根葉	0.8	1
②麺始めチャンポン麺	47	59
豚ももスライス	25	32
サラダ油	1.2	1.5
③かまぼこ(ピンク)	12	16
たまねぎ	20	25
にんじん	13	17
キャベツ	20	25
（県産）きくらげスライス	0.7	0.9
ホールコーン缶	5	8
ねぎ(冷凍)	3	3.6
国産チキンガラスープ【１日③参照】	5	6
④上々豚清湯（豚骨スープ）	10	12
中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ【１日④参照】	0.34	0.43
うすくちしょうゆ	5.2	6.2
こしょう	0.03	0.04
塩	0.25	0.3
⑤ﾉﾝｵｲﾙまぐろﾁｬﾝｸ	11	14
ミニカリフラワー	23	29
きゅうり	30	37
⑥笑顔でﾗﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ香りごま	8	10

①乾燥大根葉
大根葉、ぶどう糖、食塩
(アレルギー表示:ー)

②麺始めチャンポン麺
小麦粉、小麦たん白、かんすい、カロチノイド色素、調整水
(アレルギー表示:小麦)

③かまぼこ(ピンク)
魚肉(タラ)、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:ー)
※えび、かに

④上々豚清湯(豚骨スープ)
豚骨抽出エキス
(アレルギー表示:豚肉)

⑤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)

⑥笑顔でランチドレッシング香りごま
食用植物油脂(なたね・ごま)、糖類(砂糖・水あめ)、たん白加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、その他キャリーオーバー等、酵母エキス、乳化剤、酵母エキスパウダー、増粘剤(キサンタンガム)、香料、水
(アレルギー表示:ごま)

10月6日（火）

白ごはん
五目みそ汁
たらの南蛮漬け

米飯	70	90
里いも（冷凍）	25	31
たまねぎ	23	29
ささがきごぼう	9	11
にんじん	10	13
花そうみ（乾わかめ）	0.3	0.4
①きざみ揚げ(カット油あげ)	5	7
豆腐	20	25
カットほうれん草	10	12.5
煮干だし(片口いわし)	3	3.6
すりみそ	10.5	12
②たら角切	50	63
でんぷん	6	7
大豆白絞油缶	5.2	6.5
たまねぎ	25	32
冷凍カラーピーマンミックスIQF	8	10
にんじん	10	12.5
酢	4	5
うすくちしょうゆ	3	3.7
三温糖	2.3	2.9
サラダ油	0.4	0.5

①きざみ揚げ(カット油あげ)
丸大豆、植物油脂(なたね)、凝固剤
(アレルギー表示:大豆)

②たら角切
すけそうだら
(アレルギー表示:ー)
※　小麦、卵、乳成分、かに

※コンタミ・キャリー等由来　★揚げ物用油(大豆白絞油缶)は複数回使用します。　★煮干しだし(片口いわし)、のり、ちりめん、もずく等はえび、かに、いか、さばが混ざる漁法で採取しています。

令和８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7日（水）

ゆかりごはん
かぼちゃの煮付け
ごまじゃこ和え

米飯	70	90
①ゆかり（S）	1.4	1.8
かぼちゃ(生)	25	31
じゃがいも	16	20
②(大冷)ミニ絹厚揚げ	32	40
たまねぎ	30	38
にんじん	20	25
椎茸スライス（干）	1	1.3
鶏肉もも皮つき	14	18
鶏肉はね身皮なし	12	15
三角こんにゃく	20	25
青豆（えだまめ）	10	13
サラダ油	0.8	1
うすくちしょうゆ	4	4.9
こいくちしょうゆ	2.2	2.7
みりん	1.5	1.9
三温糖	1.8	2.2
酒	1	1.25
キャベツ	25	31
きゅうり	29	36
③ロースハムスライス（短冊）	8	11
④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(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、消泡剤
(アレルギー表示:大豆)

③ロースハムスライス(短冊)【桐生食品】
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、カゼイン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

④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8日（木）

黒糖パン
マカロニスープ
れんこんサラダ
スコッチエッグ

①黒糖パン	50	70
鶏肉もも皮つき	16	20
サラダ油	0.6	0.9
じゃがいも	25	31
にんじん	12	15
たまねぎ	23	29
県産カットチンゲン菜	8	10
②シェルマカロニ	8	10
蒸し白いんげん豆	8	10
国産チキンガラスープ【１日③参照】	8	11
スープストック（洋風）【２日③参照】	0.2	0.25
うすくちしょうゆ	3.2	4
塩	0.2	0.25
こしょう	0.02	0.03
れんこん	18	22.5
青まめ（枝豆むきみ	9	11.3
ﾉﾝｵｲﾙまぐろﾁｬﾝｸ【５日⑤参照】	6	7.5
③おいしい和風ドレッシング	4.5	5.6
④ソフト月見スコッチエッグ50	50	50

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
(アレルｷﾞｰ表示:小麦、乳)

②シェルマカロニ
デュラム小麦のセモリナ
(アレルギー表示:小麦)

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)

④ソフト月見スコッチエッグ50
ゆで卵、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉(小麦、米)、マッシュポテト、豚脂、粒状植物性たん白、粉末状植物性たん白、鶏卵、大豆油、植物油、食塩、砂糖、こしょう、水
(アレルｷﾞｰ表示:卵、鶏肉、豚肉、小麦、大豆)

10月9日（金）

麦ごはん(中学校増量)
ビーフカレー
グリーンサラダ
ブルーベリーのゼリー

麦ごはん（米・精麦）	70	100
サラダ油	0.6	0.8
国産おろしにんにく	0.4	0.5
牛肉ももスライス	34	43
たまねぎ	35	44
にんじん	25	32
じゃがいも	42	54
国産チキンガラスープ【１日③参照】	6	8
①スペシャルカレーフレーク	5	6
②とろける給食用カレーフレークN	4	6
③エブリィカレーフレーク	5	7
④トマトケチャップ	3	3.5
⑤ウスターソース	0.8	1
すりおろしりんご	7.5	9
ミニブロッコリー	29	37
きゅうり	25	32
⑥とりささみチャンク	10	12.5
三温糖	1	1.25
酢	3	3.8
レモン汁	0.2	0.25
うすくちしょうゆ	2.3	2.9
⑦ブルーベリーのゼリー(VC&Fe)	35	35

①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

②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)

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:ー)

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

⑥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)

⑦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、その他キャリーオーバー等、水
(アレルｷﾞｰ表示:ー)

10月13日（火）

白ごはん
ワンタンスープ
タッカルビ

米飯	70	90
①ウェーブワンタン	6	8
豚ももスライス	15	19
(大冷)ミニ絹厚揚げ【７日②参照】	20	25
たまねぎ	25	30
太もやし	15	19
県産カットチンゲン菜	8	10
国産チキンガラスープ【１日③参照】	8	10
中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ【１日④参照】	0.2	0.24
うすくちしょうゆ	4	4.8
塩	0.25	0.3
こしょう	0.02	0.03
サラダ油	0.7	0.9
鶏肉もも皮つき	22	28
鶏肉はね身皮なし	21	26
たまねぎ	23	29
にんじん	14	18
キャベツ	20	25
②トッポギ	10	13
じゃがいも	10	13
サラダ油	0.8	1
国産おろししょうが	0.3	0.37
国産おろしにんにく	0.3	0.37
三温糖	0.7	0.85
赤みそ	2	2.5
③コチジャン	0.7	0.9
こいくちしょうゆ	3.2	4
酒	0.7	0.85
いりごま	1	1.3

①ウェーブワンタン
小麦粉、食塩
(アレルギー表示:小麦)

②トッポギ
米粉、食塩、クエン酸、水
(アレルギー表示:ー)

③コチジャン
米みそ(大豆)、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー
(アレルギー表示:大豆)

※コンタミ・キャリー等由来

令和８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14日（水）

白ごはん
五目豆
ほうれん草ともやしのゴマ和え
のりふりかけ

米飯	70	90
サラダ油	0.5	0.7
鶏肉もも皮つき	16	20
鶏肉はね身皮なし	9	12
酒	1	1.2
じゃがいも	39	48
冷凍大豆（煮大豆）	18	23
三角こんにゃく	19	24
①さつまあげ（平天）	15	19
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）	8	10
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	2.6
みりん	0.7	0.85
きざみ揚げ(カット油あげ)【６日①参照】	6	7.5
太もやし	43	54
カットほうれん草	13	16
すりごま	2	2.5
三温糖	2	2.5
うすくちしょうゆ	3.3	4.1
純正ごま油	1	1.25
②すこやかふりかけのり	2	2

①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:一)
※えび、かに、卵白、小麦

②すこやかふりかけのり
調味顆粒(砂糖、ぶどう糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ、抹茶、酵母エキス)、海苔、味付鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母ｴｷｽ、しいたけｴｷｽ)、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE)
(アレルギー表示:一)
※えび、かに、さけ

10月15日（木）

コッペパン（減量）
ナポリタンスパゲティ
海藻サラダ

①コッペパン	40	60
②カットスパゲティ	28	35
無塩せきウインナーカット【１日⑤参照】	20	25
たまねぎ	36	45
にんじん	16	20
ピーマン	4	5
国内産マッシュルームスライス	10	12.5
国産おろしにんにく	0.3	0.36
サラダ油	1	1.3
塩	0.1	0.15
こしょう	0.02	0.03
トマトケチャップ【９日④参照】	27.5	33.7
ウスターソース【９日⑤参照】	1.6	2
三温糖	0.3	0.4
③海藻サラダG	1.2	1.4
きゅうり	20	25
太もやし	30	37
とりささみチャンク【９日⑥参照】	10	13
酢	2.3	2.8
うすくちしょうゆ	2.5	3
三温糖	1.5	1.8

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カットスパゲティ
デュラム小麦のセモリナ
(アレルギー表示:小麦)

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:一)

10月16日（金）

白ごはん
呉汁
キムタクごはんの具

米飯	70	90
①ご汁の素	7	9
豆腐	20	25
きざみ揚げ(カット油あげ)【６日①参照】	5	7
だいこん	19	24
にんじん	12	15
えのきたけ	9	11
たまねぎ	20	25
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	4.2
豚ももスライス	32	40
②白菜キムチ	13	17
③山川きざみ漬	11	14
太もやし	35	44
にら	2.2	2.8
三温糖	0.8	1
こいくちしょうゆ	2.4	3
純正ごま油	1	1.3

①ご汁の素
大豆
(アレルギー表示:大豆)

②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)

③山川きざみ漬
だいこん、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、アミノ酸液、醸造酢、発酵調味料、たん白加水分解物、水
(アレルギー表示:小麦、大豆)

10月19日（月）

白ごはん
八宝菜
たたききゅうり
ポークしゅうまい

米飯	70	90
豚ももスライス	33	42
かまぼこ(ピンク)【５日③参照】	11	14
にんじん	23	29
キャベツ	26	33
たけのこ缶	13	16
（県産）きくらげスライス	1.2	1.5
(大冷)ミニ絹厚揚げ【７日②参照】	20	25
たまねぎ	34	42
国産チキンガラスープ【１日③参照】	5	6
中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ【１日④参照】	0.35	0.42
うすくちしょうゆ	3.8	4.6
塩	0.15	0.18
こしょう	0.02	0.03
でんぷん	2.3	2.8
純正ごま油	1	1.25
きゅうり	37	46
うすくちしょうゆ	1	1.2
酢	0.8	1
塩	0.16	0.19
純正ごま油	0.48	0.57
国産おろしにんにく	0.1	0.12
①無添加国産ポークしゅうまい	36	54

①無添加国産ポークしゅうまい
豚肉、たまねぎ、しょうがペースト、でん粉(ばれいしょ)、パン粉、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料(白こしょう、コーンパウダー)、
〔皮〕小麦粉、還元水あめ、水
(アレルギー表示:小麦、豚肉)
※　えび、かに、卵、乳成分、いか、牛肉、さば、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま

10月20日（火）

白ごはん
もずくスープ
キャベツとコーンのサラダ
鶏肉のバーベキューソース焼き

米飯	70	90
たまねぎ	26	32
にんじん	15	19
えのきたけ	10	12.5
①オーシャンキングほぐし身	11	13
②そのまま手軽に美ら海もずく	16	20
(大冷)ミニ絹厚揚げ【７日②参照】	20	25
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	4.5	5.6
塩	0.05	0.06
酒	1	1.2
キャベツ	30	37
ホールコーン缶	5	6.5
③ノンオイルドレッシングクリーミーフレンチ	3.1	3.85
鶏もも 皮つき g指定	60	80
酒	0.6	0.8
しょうが	0.6	0.8
三温糖	2.5	3.1
こいくちしょうゆ	4.3	5.3
レモン汁	1	1.3
すりおろしりんご	6	7.5
国産おろしにんにく	0.1	0.13
サラダ油	0.4	0.5

①オーシャンキングほぐし身
たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、たん白加水分解物(かつおエキス)、還元水あめ、植物油脂(エゴマ)、加水
でん粉、着色料(紅麹)、乳化剤(加工助剤)、水
(アレルｷﾞｰ表示:一)

②そのまま手軽に美ら海もずく
もずく
(アレルｷﾞｰ表示:一)
※　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:一)

※コンタミ・キャリー等由来

令和８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　　No４

10月21日（水）				10月22日（木）				10月23日（金）				10月26日（月）				10月27日（火）			
白ごはん かぼちゃだんご汁 白菜ときゅうりの塩昆布あえ さば竜田揚げ				米粉パン 秋野菜のシチュー ハムのマリネ				白ごはん コーンスープ ビビンバ				白ごはん とんこつ煮 マロニーとわかめのごま酢和え				白ごはん かきたま汁 もやしとちくわのおかか和え さんまゆずみそ煮			
米飯	70	90		①米粉パン	50	70	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）***	米飯	70	90		米飯	70	90		米飯	70	90	
椎茸スライス（干）	1	1.25	①ひとくちいももち（かぼちゃ） ばれいしょ、かぼちゃ、小麦粉、植物油脂（米ぬか）、食塩、加工でん粉（酢酸デンプン）、トレハロース ***（アレルギー表示：小麦）*** ※えび、かに、卵、乳成分、くるみ	鶏肉もも皮つき	14	18		無塩せきバラベーコン短冊【２日①参照】	9	11.5	①クリームコーン缶 コーン缶 とうもろこし、食塩、ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン、水 ***（アレルギー表示：一）***	サラダ油	1	1.2		たまねぎ	21	26	
えのきたけ	11	14		鶏肉はね身皮なし	13	17		①クリームコーン缶	20	25		豚霜ロース（角切り）	13	17		にんじん	17	22	
豆腐	20	25		白菜	11	14		ホールコーン缶	10	12		豚もも角切り	20	25		えのきたけ	10	12	
きざみ揚げ（カット油あげ）【６日①参照】	5	6.5		しめじ	10	12.5		にんじん	20	25		酒	1	1.2		豆腐	20	25	
にんじん	15	19		②蒸し栗（カット1/4）	10	12.5	②蒸し栗（カット1/4） 栗、砂糖、食塩、乳酸カルシウム、ビタミンC、亜硫酸塩 ***（アレルギー表示：一）***	たまねぎ	26	33		（大冷）ミニ絹厚揚げ【７日②参照】	29	36		かまぼこ（ピンク）【５日③参照】	12	15	
だいこん	16	20		さつまいも（ダイス）	23	29		じゃがいも	23	29		にんじん	24	30		カットほうれん草	9.5	12	
ささがきごぼう	10	13		にんじん	16	20		アスパラガススライス	8	10		三角こんにゃく	20	25		煮干だし（片口いわし）	5	6	
①ひとくちいももち（かぼちゃ）	16	20		たまねぎ	27	34		国産チキンガラスープ【１日③参照】	8	10		里いも（冷凍）	26	32		うすくちしょうゆ	5	6	
ねぎ（冷凍）	3	3.7		国内産マッシュルームスライス	10	12.5		スープストック（洋風）【２日③参照】	0.2	0.25		だいこん	35	44		塩	0.1	0.12	
煮干だし（片口いわし）	3	3.6		パセリ	0.8	1		塩	0	0		いんげん（ホール）	6	7.5		でんぷん	0.9	1.1	
うすくちしょうゆ	4.8	6		③クリームポタージュ	8	10	③クリームポタージュ 小麦粉、ホエイパウダー、食用精製加工油脂（ヤシ）、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、酵母エキスパウダー、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）、粉末植物油脂（パーム）、香辛料、ポークエキスパウダー、増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、香辛料抽出物、カロテン色素 ***（アレルギー表示：乳、小麦、大豆、豚肉）***	こしょう	0.02	0.03	②錦糸玉子（フージョン） 鶏卵、砂糖、食塩、マルチトール、かつおだし、昆布だし、食品素材（水あめ、魚介エキス：カタクチイワシ）、食用油脂（大豆、菜種）、加工デンプン、酢酸Na、調味料（アミノ酸）、着色料（カロテン）、リゾチーム、水 ***（アレルギー表示：卵、大豆）***	しょうが	0.7	0.9		液卵	20	26	
塩	0.1	0.12		④ホワイトベース（レトルト）	17.5	21		うすくちしょうゆ	3.5	4		黒砂糖	2.3	2.8					
白菜	22	27		牛乳	20	25		牛ひき肉	10	12.5		こいくちしょうゆ	2.5	3.2		太もやし	33	42	
きゅうり	14	18		⑤デーリィ高千穂生クリーム48	6	7.3		豚ミンチ	22	28		すりみそ	6.5	8		①スライス竹輪（半切）卵白抜き	6	7.5	
②塩こんぶ（塩吹昆布）	1	1.2	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	国産チキンガラスープ【１日③参照】	10	12		しょうが	0.5	0.6		①カットマロニー	5	6.3		②花かつおきざみ	1.2	1.5	
こいくちしょうゆ	0.5	0.6		塩	0.26	0.32		国産おろしにんにく	0.3	0.4		きゅうり	30	38		うすくちしょうゆ	2	2.5	
③国産さば竜田揚げ 鉄分ｶﾙｼｳﾑ強化	40	50		こしょう	0.02	0.03		三温糖	1.4	1.7		とりささみチャンク【９日⑥参照】	10	13		三温糖	1	1.25	
大豆白絞油缶	4	5		サラダ油	0.6	0.8		こいくちしょうゆ	5	6		花そうみ（乾わかめ）	0.6	0.73		③さんまゆず味噌煮	40	50	
③国産さば竜田揚げ鉄分カルシウム強化 さば、しょうゆ（小麦、大豆）、しょうが、みりん【衣】{でん粉（馬鈴薯）、米粉}、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、水 ***（アレルギー表示：小麦、さば、大豆）***				ロースハムスライス（短冊）【７日③参照】	12	15		酒	1	1.2		三温糖	1	1.3		①スライス竹輪（半切）卵白抜き えそ、たら、グチ、馬鈴薯澱粉、食塩、調味料（アミノ酸） ***（アレルギー表示：一）*** ※　えび、かに			
				きゅうり	36	45		純正ごま油	1	1.3		うすくちしょうゆ	3	3.7					
				たまねぎ	6	8		カットほうれん草	13	16		酢	2.8	3.5		②花かつおきざみ かつおのふし ***（アレルギー表示：一）*** ※　さば			
				ホールコーン缶	12	15		②錦糸玉子（フージョン）	12	15.5		レモン汁	0.2	0.25					
				サラダ油	2	2.4		太もやし	30	37		純正ごま油	1	1.3					
				酢	2	2.4		たけのこ缶	10	13		すりごま	1	1.3		③さんまゆず味噌煮 さんま、砂糖、みそ（大豆）、本みりん、ゆずペースト、米粉、食塩、水 ***（アレルギー表示：大豆）***			
				三温糖	0.5	0.6		いりごま	1.5	1.9		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：一）***							
				塩	0.3	0.36		③トウバンジャン	0.06	0.08									
				こしょう	0.02	0.02		③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：一）***											
				レモン汁	1	1.2													
				⑤デーリィ高千穂生クリーム48 生乳 ***（アレルギー表示：乳）***															
				④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														

※コンタミ・キャリー等由来

令和８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28日（水）

青菜ご飯（減量）
肉うどん
ごぼうとツナのマヨネーズ和え(卵不使用)

米飯	60	80
乾燥大根葉【５日①参照】	0.8	1
①学・国内麦冷凍うどん	57	71
サラダ油	0.5	0.65
牛ももスライス	29	37
三温糖	1.1	1.32
こいくちしょうゆ	1.5	1.8
みりん	0.4	0.48
酒	1	1.2
たまねぎ	15	19
にんじん	10	13
きざみ揚げ(カット油あげ)【６日①参照】	5	6.5
椎茸スライス（干）	0.6	0.8
えのきたけ	10	12
ねぎ(冷凍)	2	2.5
煮干だし(片口いわし)	3.2	4
うすくちしょうゆ	4.8	6
塩	0.1	0.12
ﾉﾝｵｲﾙまぐろﾁｬﾝｸ【５日⑤参照】	10	12.5
きゅうり	33	41
ささがきごぼう	20	25
②エッグレスマヨ	9	11.3
塩	0.14	0.17
こしょう	0.02	0.03

①学・国内麦冷凍うどん
小麦粉、食塩、調整水
(アレルギー表示:小麦)

②エッグレスマヨ
食用植物油脂、醸造酢、水あめ、食塩、粉末状植物性たん白(大豆)、酵母エキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香辛料抽出物、水
(アレルギー表示:大豆)

10月29日（木）

マヨネーズパン(卵不使用)
豚肉とマカロニのトマト煮
フルーツポンチ

①マヨネーズパン(卵不使用)	50	70
サラダ油	0.9	1.2
豚ももスライス	30	38
無塩せきバラベーコン短冊【２日①参照】	5	6.3
赤ワイン	0.8	1
にんじん	24	30
たまねぎ	35	44
しめじ	15	18.5
蒸し白いんげん豆	8	10
ダイストマト缶	20	24
②エルボマカロニ	15	18
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ【９日④参照】	6.3	7.8
③マイルドデミグラスソース	2.5	3.1
ウスターソース【９日⑤参照】	2.1	2.6
三温糖	0.72	0.93
塩	0.3	0.38
トマトピューレ	5	6.25
④シュレッドチーズ	3	3.7
甘みあっさりパインカット	17	21.5
甘みあっさりみかん	17	21.5
甘みあっさり黄桃	17	21.5
⑤カクテルゼリー	27	35

①マヨネーズパン(卵不使用)
小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、卵不使用マヨネーズ(エッグケア)(大豆)
(アレルギー表示:小麦、乳、大豆)
※ 卵

②エルボマカロニ
デュラム小麦のセモリナ
(アレルギー表示:小麦)

③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

④シュレッドチーズ
ナチュラルチーズ(生乳、食塩)、セルロース
(アレルギー表示:乳)

⑤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)

10月30日（金）

白ごはん
キムチ汁
ゆでブロッコリー
鶏のコロコロ揚げ
りんごタルト

米飯	70	90
豚ももスライス	15	19
白菜キムチ【16日②参照】	10	13
豆腐	20	25
にんじん	13	17
たまねぎ	25	32
えのきたけ	8	10
ささがきごぼう	8	10
ねぎ(冷凍)	3	3.7
うすくちしょうゆ	3.9	4.9
酒	1	1
中華用ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ【１日④参照】	0.22	0.27
純正ごま油	0.5	0.7
ミニブロッコリー	34	42
①笑顔でランチドレッシングイタリアン	3.4	4.3
鶏肉もも皮つき	30	38
鶏肉はね身皮なし	25	32
塩	0.27	0.34
こしょう	0.03	0.04
国産おろしにんにく	0.4	0.5
酒	1	1.2
うすくちしょうゆ	1	1.3
でんぷん	10.5	13.5
大豆白絞油缶	6	7.5
②お米de国産りんごのタルト	25	25

①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、香味油、オニオンフレーク、酵母エキスパウダー、香辛料、乾燥トマト、バジル、酸味料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、水
(アレルギー表示:ニ)

②お米de国産りんごのタルト
りんご、米粉、砂糖、豆乳、ショートニング、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、水あめ、大豆粉、ぶどう糖、こんにゃく加工品、加工デンプン、炭酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、乳化剤、酸味料、膨張剤、ピロリン酸第二鉄、増粘剤(キサンタンガム)、香料、乳酸Ca、酸化防止剤(ビタミンC)、紅麹色素、水
(アレルギー表示:大豆、りんご)

※コンタミ・キャリー等由来