

令和8年度アレルギー表示学校給食予定献立表（10月分）

○使用食材料名（アレルギー含む）欄・加工食品等【アレルギー】欄等を確認してください。
おかずは、一皿に盛り付けていますので、それぞれが触れてしまう可能性があります。裏面もございます。

日	曜	献立名	使用食材料名（アレルギー含む）	加工食品等【アレルギー】
1	木	ごはん	米	
		焼きさばとつくねのみそだれ（小学）	さば・つくね・みりん・みそ・砂糖・かつおだし・しょうゆ	さば【さば】/つくね【小麦、乳、大豆、鶏、豚（コンタミ：卵）】/みそ【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		焼きさばとつくねのみそだれ（中学）	さば・くわい入りつくね・みりん・みそ・砂糖・かつおだし・しょうゆ	さば【さば】/くわい入りつくね【鶏、小麦、乳、大豆（コンタミ：卵、えび、かに）】/みそ【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		炒り鶏	鶏肉・大根・にんじん・さやいんげん・たけのこ・砂糖・みりん・しょうゆ・かつおだし・油	鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小麦】/油【大豆】
		みそ汁	玉ねぎ・しいたけ・じゃが芋・にんじん・ほうれん草・かつおだし・合わせみそ	合わせみそ【大豆、米】
2	金	ごはん	米	
		◆メンチかつ	メンチかつ・油	メンチかつ【小麦、卵、乳、大豆、鶏、豚、りんご】/油【大豆】
		野菜ソテー	鶏肉・キャベツ・赤ピーマン・緑ピーマン・玉ねぎ・コーン・塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ・油	鶏肉【鶏】/こしょう【大豆】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/しょうゆ【大豆、小麦】/油【大豆】
		五目豆	大豆・枝豆・こんにゃく・にんじん・しいたけ・しょうゆ・砂糖・みりん・かつおだし	大豆【大豆】/枝豆【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		中華スープ	大根・にんじん・さくらげ・えのきだけ・チンゲン菜・中華だし・塩・ごま油・しょうゆ	中華だし【小麦、大豆、鶏、豚、ごま】/ごま油【ごま、大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
5	月	ツイストパン	ツイストパン	ツイストパン【小麦（原材料の一部に大豆を含む）（コンタミ：卵、乳、ごま）】
		ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ（赤ワイン）・コンソメ・トマトケチャップ・ソース（中濃）・デミグラスソース（赤ワイン・白ワイン）・砂糖	ハンバーグ（赤ワイン）【鶏、大豆、小麦、乳、牛】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/デミグラスソース（赤ワイン・白ワイン）【乳、小麦、牛、鶏（コンタミ：えび・かに・卵・落花生）】
		野菜のコンソメ煮	魚肉ソーセージ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・赤ピーマン・コンソメ・塩・しょうゆ	魚肉ソーセージ【小麦、大豆、魚介（コンタミ：えび、かに）】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/しょうゆ【大豆、小麦】
		チキンナゲット	チキンナゲット・油	チキンナゲット【小麦、大豆、鶏】/油【大豆】
		豆腐のスープ	豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・コンソメ・塩・しょうゆ	豆腐【大豆】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/しょうゆ【大豆、小麦】
6	火	ごはん	米	
		いかのかりん揚げ	いか・しょうゆ・酒・しょうが・片栗粉・油	いか【いか】/しょうゆ【大豆、小麦】/油【大豆】
		肉じゃが	豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・しらたき・さやいんげん・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし	豚肉【豚】/しょうゆ【大豆、小麦】
		白菜のごま和え	白菜・小松菜・にんじん・ごま・かつおだし・みりん・しょうゆ・砂糖	ごま【ごま】/しょうゆ【大豆、小麦】
		かみかみみそ汁	油揚げ・刻み昆布・ごぼう・たけのこ・玉ねぎ・かつおだし・合わせみそ	油揚げ【大豆】/刻み昆布【（コンタミ：えび、かに）】/合わせみそ【大豆、米】
7	水	ごはん	米	
		ねぎ塩チキン	鶏肉・しょうゆ・砂糖・ねぎ・玉ねぎ・塩だれ・片栗粉・ごま油	鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小麦】/塩だれ【小麦、大豆、ゼラチン、ごま】/ごま油【ごま、大豆】
		中華炒め	豚肉・れんこん・しめじ・小松菜・揚げなす・にんじん・油・しょうゆ・こしょう・にんにく・しょうが・砂糖・中華だし	豚肉【豚】/揚げなす【大豆】/油【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】/こしょう【大豆】/中華だし【小麦、大豆、鶏、豚、ごま】
		さつま芋のレモン煮	さつま芋・レモン果汁・砂糖・塩	
		冬瓜入りスープ	冬瓜・しいたけ・にんじん・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ・塩・中華だし・ごま油	ベーコン【豚】/しょうゆ【大豆、小麦】/中華だし【小麦、大豆、鶏、豚、ごま】/ごま油【ごま、大豆】
8	木	●根菜カレー	米・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・トマト缶・トマトケチャップ・ソース（中濃）・マーガリン・カレールウ・にんにく・しょうが・生クリーム・油	豚肉【豚】/マーガリン【乳、大豆】/カレールウ【小麦、大豆、乳、バナナ、豚、鶏、りんご、やま芋】/生クリーム【乳】/油【大豆】
		切り干し大根のさっぱり和え	切り干し大根・キャベツ・にんじん・ひじき・ハム・枝豆・しょうゆ・かつおだし・みりん・酢・砂糖	ハム【豚】/枝豆【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】/酢【小麦】
9	金	ごはん	米	
		◆えびかつ	えびかつ・油	えびかつ【小麦、えび、大豆、魚介（すけそうたら）（コンタミ：卵、乳、いか、ごま、さば）】/油【大豆】
		にんじんしりしり	ふんわり炒り卵・にんじん・たけのこ・キャベツ・油・かつお節・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし	ふんわり炒り卵【卵、小麦、大豆、魚介（魚介エキス）】/油【大豆】/かつお節【魚介（かつお）】/しょうゆ【大豆、小麦】
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・さやいんげん・しょうゆ・砂糖・みりん・かつおだし・片栗粉	豚肉【豚】/厚揚げ【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		かぼちゃ入りみそ汁	玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・かつおだし・合わせみそ	合わせみそ【大豆、米】
13	火	ごはん	米	
		ハムかつ	ハムかつ・油	ハムかつ【小麦、乳、大豆、鶏、豚】/油【大豆】
		さつま揚げと野菜の煮物	刻みさつま揚げ・大根・にんじん・刻み昆布・小松菜・こんにゃく・砂糖・みりん・しょうゆ・かつおだし	刻みさつま揚げ【小麦、大豆、魚介（いとより、えそ、たちうお他）（コンタミ：乳、卵、えび、かに、いか、鶏、豚、ゼラチン）】/刻み昆布【（コンタミ：えび、かに）】/しょうゆ【大豆、小麦】
		ちぐさ焼き	ちぐさ焼き	ちぐさ焼き【卵、大豆（コンタミ：えび、かに、小麦、乳、牛、ごま、さば、豚、鶏、りんご、魚介）】
		貝だくさんみそ汁	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・じゃが芋・にんじん・しめじ・かつおだし・合わせみそ	鶏肉【鶏】/豆腐【大豆】/合わせみそ【大豆、米】

日	曜	献立名	使用食材料名（アレルゲン含む）	加工食品等【アレルゲン】
14	水	コッペパン	コッペパン	コッペパン【小麦（原材料の一部に大豆を含む（コンタミ：卵、乳、ごま））】
		チキンのハーブ焼き	鶏肉・砂糖・しょうゆ・バジリコシーズニング	鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小麦】/バジリコシーズニング【小麦、卵、大豆、鶏】
		フェイジョアード 【豆とウインナーの コンソメ煮】	ウインナースライス・玉ねぎ・ズッキーニ・揚げ なす・赤ピーマン・黄ピーマン・ひよこ豆・大 豆・枝豆・塩・オリーブ油・にんにく・コンソ メ・こしょう	ウインナースライス【豚、大豆（コンタミ：小麦、卵、乳、えび、鶏、 牛、いか、ごま）】/揚げなす【大豆】/大豆【大豆】/枝豆【大豆】/コン ソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/こしょう【大豆】
		フライドポテト	フライドポテト・塩・油	油【大豆】
		ムケッカスープ 【魚介のトマト クリームスープ】	シーフードミックス（えび・いか・あさり）・玉 ねぎ・白菜・にんじん・トマト缶・マーガリン・ 牛乳・シチュールウ・生クリーム・塩・コンソメ	シーフードミックス（えび・いか・あさり）【えび、いか、魚介（あさ り）（コンタミ：かに）】/マーガリン【乳、大豆】/牛乳【乳】/シチュ ールウ【乳、小麦、鶏、豚、大豆】/生クリーム【乳】/コンソメ【小麦、大 豆、鶏、豚】
15	木	●マーボー豆腐丼	米・豚肉・豆腐・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・に ら・にんにく・しょうが・みそ・しょうゆ・砂 糖・ごま油・片栗粉・中華だし・テンメンジャン ・シャンタン・トウバンジャン・トマトケ チャップ・油	豚肉【豚】/豆腐【大豆】/みそ【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】/ごま油 【ごま、大豆】/中華だし【小麦、大豆、鶏、豚、ごま】/テンメンジャン 【小麦、大豆、ごま】/シャンタン【小麦、乳、大豆、牛、ゼラチン、鶏、 豚、ごま】/トウバンジャン【大豆】/油【大豆】
		バンバンジーサラダ	蒸し鶏・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・ 小松菜・コーン・バンバンジードレッシング	蒸し鶏【鶏（コンタミ：卵、乳、小麦、えび、牛、ごま、大豆、豚、も も、りんご、ゼラチン）】/バンバンジードレッシング【小麦、ごま、大 豆】
16	金	ごはん	米	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉・しょうが・しょうゆ・小麦粉・から揚げ 粉・油	鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小麦】/小麦粉【小麦】/から揚げ粉【小麦、 大豆（コンタミ：卵、乳）】/油【大豆】
		根菜の煮物	れんこん・にんじん・しいたけ・大根・さやいん げん・油揚げ・砂糖・みりん・しょうゆ・かつお だし	油揚げ【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		桜えび入りお浸し	ほうれん草・玉ねぎ・白菜・にんじん・桜えび・ かつおだし・みりん・しょうゆ	桜えび【えび】/しょうゆ【大豆、小麦】
		みそ汁	玉ねぎ・えのきたけ・わかめ・かつおだし・合 わせみそ	合わせみそ【大豆、米】
19	月	秋の味覚 たっぶりうどん	うどん・鶏肉・白菜・大根・なめこ・えのきた け・しいたけ・にんじん・小松菜・ねぎ・しょう ゆ・みりん・かつおだし・塩	うどん【小麦（コンタミ：そば、卵）】/鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小 麦】
		こまちゃんの ちくわ磯辺揚げ	ちくわ・青のり・小松菜パウダー・小麦粉・油	ちくわ【小麦、大豆、魚介（コンタミ：えび、かに、卵、乳）】/小麦粉 【小麦】/油【大豆】
		豚肉と里芋のうま煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・里芋・枝 豆・砂糖・しょうゆ・みそ・みりん・かつおだし	豚肉【豚】/枝豆【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】/みそ【大豆】
		みかん缶	みかん缶	みかん缶【みかん】
20	火	ごはん	米	
		鶏肉のトマトソース	鶏肉・しょうゆ・しょうが・玉ねぎ・にんにく・ トマト缶・トマトケチャップ・ソース（中濃）・ 砂糖・塩・コンソメ	鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小麦】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】
		ジャーマンポテト	じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・赤ピーマン・緑 ピーマン・油・塩・こしょう・コンソメ・マーガ リン・しょうゆ	ベーコン【豚】/油【大豆】/こしょう【大豆】/コンソメ【小麦、大豆、 鶏、豚】/マーガリン【乳、大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		オムレツ	オムレツ	オムレツ【卵、大豆】
		コンソメスープ	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんじん・コンソ メ・塩・しょうゆ	コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/しょうゆ【大豆、小麦】
21	水	ごはん	米	
		みそかつ（小学低学年）	豚ヒレかつ・油・みそ・砂糖・みりん・かつおだ し	豚ヒレかつ【豚、小麦、大豆、卵（コンタミ：乳、いか、牛、鶏、もも、 りんご、ごま、ゼラチン）】/油【大豆】/みそ【大豆】
		みそかつ （小学高学年）（中学）	YRやわらかロースとんかつ・油・みそ・砂糖・ みりん・かつおだし	YRやわらかロースとんかつ【豚、小麦、大豆、乳】/油【大豆】/みそ【大 豆】
		治部煮	鶏肉・たけのこ・しいたけ・にんじん・こんにゃ く・さやいんげん・しょうゆ・みりん・砂糖・か つおだし・片栗粉	鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小麦】
		小松菜と油揚げの お浸し	小松菜・もやし・油揚げ・しょうゆ・みりん・か つおだし	油揚げ【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		めった汁	豚肉・さつま芋・にんじん・大根・ごぼう・合 わせみそ・かつおだし	豚肉【豚】/合わせみそ【大豆、米】
22	木	●ハヤシライス	米・豚肉・トマト缶・じゃが芋・にんじん・玉ね ぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・生ク リーム・コンソメ・ソース（中濃）・油・マーガ リン・ハヤシルウ・デミグラスソース（赤ワイ ン・白ワイン）	豚肉【豚】/生クリーム【乳】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/油【大 豆】/マーガリン【乳、大豆】/ハヤシルウ【小麦、豚、大豆】/デミグラス ソース（赤ワイン・白ワイン）【乳、小麦、牛、鶏（コンタミ：えび・か に・卵・落花生）】
		春雨のチョレギサラダ	春雨・キャベツ・かに風味かまぼこ・にんじん・ チンゲン菜・赤ピーマン・黄ピーマン・チョレギ ドレッシング	かに風味かまぼこ【小麦、卵、かに、大豆、魚介（原材料の一部にえびを 含む）（コンタミ：乳、いか、鶏、豚、ゼラチン）】/チョレギドレッシン グ【小麦、ごま】
23	金	ごはん	米	
		◆あじフライ	あじフライ・油	あじフライ【小麦、大豆、魚介（あじ）】/油【大豆】
		れんこんのサクサク炒め	豚肉・れんこん・にんじん・キャベツ・枝豆・ 油・しょうゆ・みりん・かつおだし	豚肉【豚】/枝豆【大豆】/油【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		厚焼きたまご	厚焼きたまご	厚焼きたまご【卵、大豆、小麦】
		カレー風スープ	鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・さやいんげ ん・コーン・カレー粉・塩・コンソメ・しょうゆ	鶏肉【鶏】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/しょうゆ【大豆、小麦】

日	曜	献立名	使用食材料名（アレルゲン含む）	加工食品等【アレルゲン】
26	月	ライスボールパン	ライスボールパン	ライスボールパン【小麦（原材料の一部に大豆を含む）（コンタミ：卵、乳、ごま）】
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉・しょうゆ・砂糖・にんにく・しょうが・はちみつ・マスタード・片栗粉	鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小麦】/マスタード【りんご、大豆、小麦、豚】
		スパゲティミートソース	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・オリーブ油・トマトケチャップ・ソース（中濃）・塩・こしょう・コンソメ・トマト缶・砂糖・にんにく・マーガリン・油	スパゲティ【小麦】/豚肉【豚】/こしょう【大豆】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/マーガリン【乳、大豆】/油【大豆】
		ひじきとツナのサラダ	ひじき・キャベツ・大根・にんじん・ツナ・ごましょうゆドレッシング	ツナ【大豆、魚介（かつお）】/ごましょうゆドレッシング【ごま、小麦、大豆、魚介（かつお節エキス）】
		野菜スープ	玉ねぎ・小松菜・しめじ・コンソメ・しょうゆ・塩	コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/しょうゆ【大豆、小麦】
27	火	●肉みそ丼	米・豚肉・揚げなす・玉ねぎ・じゃが芋・にんじん・キャベツ・小松菜・しょうが・しょうゆ・ごま油・かつおだし・酒・塩・片栗粉・みそ・砂糖	豚肉【豚】/揚げなす【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】/ごま油【ごま、大豆】/みそ【大豆】
		フルーツヨーグルト	ハイン缶・もも缶・みかん缶・生クリーム・ヨーグルト・砂糖	ハイン缶【パインアップル】/もも缶【もも】/みかん缶【みかん】/生クリーム【乳】/ヨーグルト【乳】
28	水	こまちゃん菜飯	米・小松菜・塩・菜飯の素	
		◆コロッケ（小学低学年）	野菜コロッケ・油	野菜コロッケ【小麦、大豆（コンタミ：乳、かに、えび、いか、ごま、牛、鶏、やま芋）】/油【大豆】
		◆コロッケ（小学高学年）	コロッケ（野菜）・油	コロッケ（野菜）【小麦、大豆、乳】/油【大豆】
		◆コロッケ（中学）	北海道サクッと男爵コロッケ（野菜）・油	北海道サクッと男爵コロッケ（野菜）【小麦、乳、大豆、卵】/油【大豆】
		高野豆腐と野菜の煮物	鶏肉・高野豆腐・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・たけのこ・さやいんげん・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし	鶏肉【鶏】/高野豆腐【大豆】/しょうゆ【大豆、小麦】
		肉シュウマイ（小学）	徳用シュウマイ	徳用シュウマイ【豚、大豆、鶏、小麦、乳、魚介（たら）（コンタミ：卵、えび、かに）】
		肉シュウマイ（中学）	IFAジャンボ肉シュウマイ	IFAジャンボ肉シュウマイ【卵、小麦、えび、かに、大豆、鶏、豚、ゼラチン】
29	木	みそ汁	えのきたけ・大根・玉ねぎ・にんじん・かつおだし・合わせみそ	合わせみそ【大豆、米】
		ごはん	米	
		酢鶏	鶏肉・しょうゆ・しょうが・片栗粉・油・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・黄ピーマン・緑ピーマン・トマトケチャップ・砂糖・酢・中華だし・ごま油・にんにく・酒・塩	鶏肉【鶏】/しょうゆ【大豆、小麦】/油【大豆】/酢【小麦】/中華だし【小麦、大豆、鶏、豚、ごま】/ごま油【ごま、大豆】
		彩りサラダ	キャベツ・かまぼこ・ブロッコリー・もやし・コーン・ごまドレッシング	かまぼこ【魚介（たら）】/ごまドレッシング【卵、小麦、大豆、ごま】
		すまし汁	里芋・玉ねぎ・麩・にんじん・かつおだし・しょうゆ・塩・みりん	麩【小麦】/しょうゆ【大豆、小麦】
30	金	乳酸菌飲料	いちご味乳酸菌飲料	いちご味乳酸菌飲料【乳、いちご】
		ごはん	米	
		豆腐ハンバーグの玉ねぎソース	豆腐ハンバーグ・玉ねぎ・しょうゆ・みりん・砂糖・片栗粉・にんにく・しょうが	豆腐ハンバーグ【大豆、鶏、豚（コンタミ：小麦、卵、乳）】/しょうゆ【大豆、小麦】
		パンプキンサラダ	かぼちゃ・じゃが芋・チーズ・にんじん・枝豆・玉ねぎ・塩・コーンクリーミードレッシング（レモン・ブルー）	チーズ【乳】/枝豆【大豆】
		磯辺鶏ささみフライ	磯辺鶏ささみフライ・油	磯辺鶏ささみフライ【鶏、小麦、大豆】/油【大豆】
		（パンプキンパバロア）	新ハロウィンデザートパンプキンパバロア	新ハロウィンデザートパンプキンパバロア【大豆（コンタミ：小麦、卵、乳）】
		コンソメスープ	ウインナースライス・にんじん・白菜・エリンギ・コンソメ・塩・しょうゆ	ウインナースライス【豚、大豆（コンタミ：小麦、卵、乳、えび、鶏、牛、いか、ごま）】/コンソメ【小麦、大豆、鶏、豚】/しょうゆ【大豆、小麦】

☆牛乳【乳】は毎日つきます。ただし、開校記念日はコーヒー乳飲料【乳】にかわります。また、牛乳のかわりにジュースになる日があります。

☆濃厚ソース（別送）【りんご】が付く日の献立名に◆マークを付けました。

☆加工品については主な食品とアレルゲンを記載しています。

☆コンタミ（コンタミネーション）は、同じ工場内の別の製造ラインで作られているものであり、直接食品に混入されているものではありません。

☆（小学）は小学校1年生から小学校6年生です。（中学）は中学校1年生から中学校3年生です。

☆（小学低学年）は小学校1年生から小学校3年生です。（小学高学年）は小学校4年生から小学校6年生です。

☆献立名に（ ） カッコがついている食品は個別包装されているものです。

☆細かい点でわからないことがありましたらいつでもご連絡ください。 八潮市教育委員会 保健給食係 Tel.048-996-2296(直通)

該当するアレルギー食品がない場合はこちらに○印をする ⇒ 今月はありません

※留意事項がある場合記入

保護者

学校長

養護教諭

担任

学校 年 組

氏名：

【保護者】 学校（担任） 学校（養護教諭→学校長）

食べられないアレルギー食品に○印（赤ペン）をする ⇒ マーカーで該当食品をチェック ⇒ 確認後・押印した献立表のコピーを保護者へ返却