

# 10 October



2021



## スポーツと食べ物

スポーツの秋です！スポーツをする子どもにとって練習と同じくらい大切なことは、いつ、何を食べればよいか考えることです。しい前のごはん、何を食べようかな・・・カットンを食べるとパワーが出そうかな？でもそれ、NGです！しい前にあげものやお肉をたくさんたべると、ガソリン不足の車のように体が止まってしまうことがあります。エネルギーになりやすいおにぎりやうどん＋くだものをえらぶと◎ですよ。考えて食べる、やってみましょう！



みやざき せんせい  
宮崎 あきこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
ナショナルチームなど  
プロスポーツ選手の栄養  
指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week					1
					キャロット蒸しパン (小麦)
2 Week	4	5	6	7	8
	ソース焼きそば (小麦)	ピーチゼリー	米粉パンのママレードジャムサンド	コーンマフィン (小麦)	ホットドッグ (小麦)
3 Week	11	12	13	14	15
	りんごのコンポート	スパゲッティミートソース (小麦)	小倉サンド (小麦)	豆乳マフィン (小麦)	ポテトフライ
4 Week	18	19	20	21	22
	ハッシュドポテト	あずき蒸しパン (小麦)	中華麺のツナクリームソース (小麦)	チキンナゲット	米粉パンのハンバーグサンド
5 Week	25	26	27	28	29
	米粉パンのいちごジャムサンド	コーン蒸しパン (小麦)	プレーンクッキー (小麦)	ぶどうゼリー	鶏肉の竜田揚げ

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



【販売】株式会社ウィライツ  
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

10月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	金	キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩 / ベーキングパウダー、香料)、砂糖(原料糖)、豆乳、人参	小麦
4日	月	ソース焼きそば	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素) 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、サラダ油、ソース(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、野菜類(玉ねぎ、人参)、香辛料、たん加水分解物質、増粘剤(加工でんぷん)、酸味料、カラメル色素、調味料(アミノ酸など) 甘味料(サッカリンNa))、青のり	小麦
5日	火	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
6日	水	米粉パンのママレードジャムサンド	米粉パン(米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類) ママレードジャム(砂糖類(ぶどう糖(液状)、砂糖)、かんぎつ糖(夏みかん、シビルオレンジ)、ゲル化剤(ペクチン:リンゴ由来)、酸味料)	
7日	木	コーンマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油、コーン	小麦
8日	金	ホットドッグ	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na)) ウィナー、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	小麦
11日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
12日	火	スパゲッティミートソース	スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト、サラダ油、野菜ブイヨン、ハヤシルー(コーンフラワー、砂糖、デキストリン、食塩、トマトパウダー、オニオンエキスパウダー、酵母エキスパウダー、コーンスターチ、発酵トマトエキスパウダー、馬鈴しょでん粉、食用植物油、香辛料/カラメル色素、香料) ハゼリ	小麦
13日	水	小倉サンド	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na))、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
14日	木	豆乳マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖(原料糖)、豆乳	小麦
15日	金	ポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩	
18日	月	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、サラダ油	
19日	火	あずき蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩 / ベーキングパウダー、香料)、砂糖(原料糖)、豆乳、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
20日	水	中華麺のツナクリームソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素) ツナ、玉ねぎ、サラダ油、野菜ブイヨン、シチューの素(でん粉(国内製造)、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリック/増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、香料、酸味料) ハゼリ	小麦
21日	木	チキンナゲット	鶏肉、植物油、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、しょうがペースト、揚げ油、加工でん粉、貝ca、重曹、ピロリン酸第二鉄、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
22日	金	米粉パンのハンバーグサンド	米粉パン(米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類) ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、砂糖、生姜) ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
25日	月	米粉パンのいちごジャムサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状)) /ゲル化剤(ペクチン)、酸味料	
26日	火	コーン蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩 / ベーキングパウダー、香料)、砂糖(原料糖)、豆乳、コーン	小麦
27日	水	プレーンクッキー	小麦粉、砂糖、サラダ油	小麦
28日	木	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
29日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	

# 10月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料が品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
1日	金	昼	ごはん 酢豚風 ジャが芋と豆腐の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、豆腐	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		449
		夕	ごはん ますのオニオンソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 コールスローサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、パプリカ		463
4日	月	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 ひじきと大豆の炒め物 コーンサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、シチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、ひじき、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		444
		夕	ごはん さわらのマヨ焼き ジャが芋と鶏肉の煮物 大根サラダ	さわら、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	人参、大根、パプリカ、ブロッコリー		454
5日	火	昼	ごはん ますのおろしソースがけ 里芋のそぼろ煮 キャロットサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、人参、カリフラワー、コーン		464
		夕	ごはん 鶏肉のバジル風味焼き もやしと油揚げの炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、フレンチドレッシング	バジル、もやし、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		444
6日	水	昼	ごはん 鶏肉の漬焼き ごぼうとツナのきんぴら風 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、カリフラワー、コーン、パプリカ		440
		夕	ごはん 厚揚げの和風あんかけ ほうれん草と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん草、もやし、きゅうり、ブロッコリー		441
7日	木	昼	ごはん たらのトマトソース 小松菜と豆腐の炒め物 ポテトサラダ	たら、豆腐	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	トマト、玉ねぎ、小松菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ		443
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜とツナの炒め物 パプリカサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、白菜、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン		459
8日	金	昼	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め キャベツと豚肉の炒め物 わかめサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、わかめ、きゅうり、コーン		439
		夕	ごはん 赤魚の磯焼き 青梗菜のそぼろ炒め オニオンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	青のり、青梗菜、もやし、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		441
11日	月	昼	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切干大根とツナの煮物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	生姜、玉ねぎ、切干大根、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		457
		夕	ごはん 赤魚の味噌焼き ひじきと豚肉の煮物 トマトサラダ	赤魚、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ひじき、人参、トマト、カリフラワー、コーン		443
12日	火	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 小松菜とツナの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		449
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き 青梗菜と大豆の炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、ごぼう、人参、コーン		463
13日	水	昼	ごはん さわらのバジル風味焼き ジャが芋と油揚げのきんぴら コーンサラダ	さわら、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、フレンチドレッシング	バジル、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		449
		夕	ごはん 豚肉のトマト炒め 大根とツナの煮物 ポパイサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	トマト、玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		441
14日	木	昼	ごはん ポークハヤシ風 青梗菜と豆腐の炒め物 大根サラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、大根、人参、コーン		444
		夕	ごはん ますの香味焼き キャベツと鶏肉の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	長ネギ、キャベツ、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン		454
15日	金	昼	ごはん 赤魚のオニオンソースがけ ごぼうのそぼろ煮 さつま芋サラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		457
		夕	ごはん 厚揚げの中華炒め ほうれん草とツナの炒め物 ひじきサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん草、もやし、ひじき、玉ねぎ、コーン		448
18日	月	昼	ごはん ますのラビゴット風ソース もやしと豆腐の炒め物 コーンサラダ	ます、豆腐	精白米、油、イタリアンドレッシング	パプリカ、ズッキーニ、もやし、人参、コーン、カリフラワー、玉ねぎ		448
		夕	ごはん 豚肉の中華炒め 切干大根と油揚げの煮物 さつま芋サラダ	豚肉、油揚げ	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、パプリカ、切干大根、人参、きゅうり、カリフラワー		441

# 10月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
19日	火	昼	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 キャベツとツナの炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、コーン、キャベツ、もやし、カリフラワー、パプリカ、きゅうり		454
		夕	ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き じゃが芋と豚肉の炒め物 トマトサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、油、カレールー、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	パプリカ、トマト、玉ねぎ、コーン		452
20日	水	昼	ごはん ボークチャップ かぼちゃと大豆の煮物 キャロットサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、カリフラワー、コーン		452
		夕	ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、パプリカ、きゅうり、コーン		449
21日	木	昼	ごはん たらのクリームソースがけ 小松菜のそぼろ炒め ひじきサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、シチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、ひじき、きゅうり、カリフラワー		454
		夕	ごはん 厚揚げの甘酢炒め 青梗菜と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、カリフラワー、コーン		445
22日	金	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 里芋とツナの煮物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ	人参、ごぼう、パプリカ、コーン		452
		夕	ごはん さわらのハーブ焼き 大根のそぼろ煮 パプリカサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	パプリカ、大根、人参、パプリカ、きゅうり、カリフラワー		440
25日	月	昼	ごはん 麻婆もやし じゃが芋とツナの炒め物 キャロットサラダ	鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、フレンチドレッシング	もやし、長ネギ、パプリカ、人参、カリフラワー、コーン		458
		夕	ごはん ますの照焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		441
26日	火	昼	ごはん さわらのジンジャーソース ほうれん草と油揚げの炒め物 オニオンサラダ	さわら、油揚げ	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	生姜、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		450
		夕	ごはん 厚揚げの中華あんかけ かぼちゃとツナの煮物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、人参、かぼちゃ、カリフラワー、パプリカ、コーン		457
27日	水	昼	ごはん 赤魚の香味焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、大根、人参、パプリカ、ズッキーニ		440
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 白菜と油揚げの炒め物 トマトサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、トマト、カリフラワー、コーン		449
28日	木	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜とツナの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	小松菜、もやし、わかめ、玉ねぎ、コーン		450
		夕	ごはん たら味噌焼き さつま芋のそぼろ炒め ポパイサラダ	たら、鶏ひき肉、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ		438
29日	金	昼	ごはん 豚肉のかぼちゃクリーム煮 キャベツと豆腐の炒め物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		458
		夕	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根とツナの炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		441

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては

小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。