

8・9月 予定献立表

日	お知らせ	献立	アレルギー					赤の食べ物 (からだをつくる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			小麦	そば	卵	乳	落花生					
8/27 金		カレーライス	×					豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	米 ジャガイモ 油 小麦粉	ブイヨン カレールウ ソース デミグラスソース しょうゆ 塩 カレー粉	808 Kcal 25.8 g 25.5 g 3.3 g
		牛乳			×			牛乳				
		海藻サラダ						ツナ かいそう	きゅうり キャベツ にんじん	油 砂糖	りんご酢 しょうゆ しお	
		オレンジ							オレンジ			
30 月		ご飯								米		
		牛乳			×			牛乳				832 Kcal
		とりのから揚げ						鶏肉	しょうが	でん粉 油	しょうゆ	37.6 g
		キャベツとじゃこの酢しょうゆあえ						じゃこ	キャベツ		しょうゆ 酢	27.4 g
		豚肉と厚揚げの辛煮						厚揚げ 豚肉	ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 さば節 唐辛子	2.6 g
	乳酸菌飲料◎			×			乳酸菌飲料(砂糖、脱脂粉乳)					
31 火		チキンライス						鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリルピース	米 油	ケチャップ 塩 カレー粉 こしょう	
		牛乳			×			牛乳				760 Kcal
		チンゲン菜のクリームスープ	×		×			ベーコン 脱脂粉乳	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	小麦粉 バター	ブイヨン 塩 こしょう	25.5 g 23.8 g
		茎わかめとコーンのサラダ						茎わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	油 砂糖	りんご酢 しょうゆ 塩 からし	4.0 g
		バナナ							バナナ			
9/1 水		給食なし										
2 木		小松菜とじゃこのご飯						油揚げ じゃこ	小松菜	米 ごま油	しょうゆ 酒 塩	826 Kcal
		牛乳			×			牛乳				35.2 g
		かますのくるみ衣フライ	×	×				かます 卵		パン粉 くるみ 小麦粉 油	白ワイン 塩 こしょう	28.6 g
		キャベツときゅうりのおかかあえ						かつお節	キャベツ きゅうり		しょうゆ	3.7 g
		ツナとひじきの炒め煮						ツナ ひじき	にんじん にら	砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	
	パイナップル(缶)◎							パイナップル(缶)				
3 金		ご飯								米		
		牛乳			×			牛乳				727 Kcal
		さわらのアーモンド焼き						さわら		アーモンド 油 砂糖	しょうゆ みりん	29.8 g
		おひたし						かつお節	ほうれん草 キャベツ		しょうゆ	21.4 g
		かきたま汁		×				鶏肉 卵 茎わかめ	にんじん ねぎ 小松菜 しょうが	でん粉	しょうゆ 塩 こしょう さば節	3.2 g
	カルピスゼリー			×			カルピス(乳、砂糖) 寒天			砂糖		
6 月		ご飯								米		
		牛乳			×			牛乳				799 Kcal
		麻婆豆腐					×	豆腐 豚肉 えび	にんじん ねぎ しょうが しいたけ にんにく	砂糖 油 でん粉	しょうゆ パイタン みりん オスターソース 酒 唐辛子	32.9 g 22.3 g
		ハンサンスー							きゅうり にんじん	春雨 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ りんご酢 からし	2.8 g
	ぶどう							ぶどう(巨峰)				
7 火		ご飯								米		
		牛乳			×			牛乳				819 Kcal
		大豆とうすら卵の煮込み		×				うすら卵 大豆 鶏肉	さやえんどう しょうが	砂糖	しょうゆ みりん	36.9 g
		小松菜のごま和え							キャベツ 小松菜 にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ	24.4 g
		たぬき汁						厚揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく	さば節	3.3 g
	みかんゼリー◎							みかんゼリー(みかん果汁、水あめ、砂糖)				
8 水		ご飯								米		
		牛乳			×			牛乳				861 Kcal
		ししゃもの竜田揚げ◎	×					ししゃも竜田揚げ(ししゃも、小麦粉、でん粉)		油		36.0 g
		アーモンド和え							小松菜 白菜 もやし	アーモンド 砂糖	しょうゆ	25.1 g
	大豆の磯煮						大豆 さつま揚げ ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	しょうゆ	3.0 g
	マロンプリン			×			豆乳 脱脂粉乳		栗 砂糖			
9 木		ご飯								米		
		牛乳			×			牛乳				821 Kcal
		さばの照り焼き						さば		砂糖 油	しょうゆ みりん	30.7 g
		野菜のみそあえ						みそ	かぼちゃ なす いんげん	じゃがいも 油 砂糖 ごま	しょうゆ みりん	25.3 g
		けんちん汁						豆腐 豚肉	大根 ごぼう にんじん ねぎ	里芋 こんにゃく 油	しょうゆ 塩 さば節	3.4 g
	すりおろしりんごゼリー◎							すりおろしりんごゼリー(りんご、砂糖)				
10 金		食パン	×		×			脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 ヨートニング	塩	
		牛乳			×			牛乳				
		チキングラタン	×		×			鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 バター 油	ブイヨン 塩 こしょう	882 Kcal 36.8 g
		粉ふき芋							パセリ	じゃがいも	塩	31.2 g
		ビーンズサラダ						大豆	きゅうり キャベツ にんじん コーン 赤パプリカ	油 砂糖	酢 塩 こしょう	3.9 g
	バナナ							バナナ				

日	お知らせ	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	みどり た もの 緑の食べ物 からだ ちょうし (体の調子をととのえる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	調味料	対応方法
13月	ふるさと給食	じゃこゆかりご飯								じゃこ		米	ゆかり 塩	760 Kcal
		牛乳								牛乳				33.7 g
		大室山山焼き鶏南蛮漬け								鶏肉	玉ねぎ にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン しょうが	油 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 みりん 酢 唐辛子	19.7 g
		伊東野菜スープ								豚肉	大根 たけのこ レタス しいたけ		しょうゆ 塩 さば節	2.7 g
		ミルクゼリー ミカン入り							牛乳 寒天	みかん(缶)	砂糖			
14火		黒糖入りロールパン	×							脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 黒糖 ヨーティング	塩	804 Kcal
		牛乳								牛乳				28.5 g
		豚肉とじゃがいもの揚げ煮								豚肉	しょうが	じゃが芋 油 でん粉 砂糖	しょうゆ 酒 塩 こしょう	28.7 g
		ひじきサラダ								ツナ ひじき	キャベツ コーン きゅうり にんじん	油 砂糖	りんご酢 しょうゆ 塩 からし	3.9 g
		ラビオリトマトスープ	×							ラビオリ(小麦粉、豚肉、 パン粉、玉ねぎ)	玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく パセリ	じゃが芋 油	ブイヨン 塩 こしょう	
	バナナ									バナナ				
15水		ご飯										米		717 Kcal
		牛乳								牛乳				28.9 g
		焼きししゃも								ししゃもの干物		油		21.3 g
		五目キンピラ								豚肉	ごぼう にんじん れんこん	こんにゃく 砂糖 ごま 油	しょうゆ とうがらし	3.2 g
		貝だくさんみそ汁							豚肉 みそ	キャベツ にんじん しいたけ オレンジ	じゃが芋	さば節		
		オレンジ												
16木		メキシカンライス								いか えび あさり	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	米 油	塩 カレー粉	837 Kcal
		牛乳								牛乳				36.0 g
		さつまいもと大豆の揚げ煮								大豆 じゃこ		さつまいも 砂糖 油 でん粉	しょうゆ みりん	23.1 g
		茎わかめと卵のスープ		×						卵 鶏肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ	でん粉	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	4.2 g
		りんごヨーグルト◎								りんごヨーグルト(乳、りんご、 砂糖、寒天)				
17金		食パン	×							脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 ヨーティング	塩	875 Kcal
		牛乳								牛乳				35.5 g
		クロquette	×							豚肉 脱脂粉乳 卵	玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	塩 こしょう	33.8 g
		ポイルキャベツ									キャベツ		ソース	4.4 g
		大豆の粒粒スープ								大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース セロリー		ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		オレンジ									オレンジ			
21火		ご飯										米		850 Kcal
		牛乳								牛乳				33.7 g
		鯖とカシューナッツの炒め物								さわら	たけのこ ピーマン にんじん しめじ しょうが にんにく	カシューナッツ でん粉 油 砂糖 ごま油	しょうゆ 酒	28.6 g
		磯香和え								のり	ほうれん草 キャベツ もやし		しょうゆ	3.5 g
		中華スープ								豆腐 豚肉 なんと	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	でん粉	チンタン しょうゆ 酒 塩	
		乳酸菌飲料◎								乳酸菌飲料(乳、砂糖)				
22水		ご飯										米		828 Kcal
		牛乳								牛乳				30.3 g
		かますの蒲焼き								かます		でん粉 砂糖 油	しょうゆ みりん	20.4 g
		じゃがいものごま酢あえ									もやし きゅうり にんじん	じゃが芋 ごま 砂糖	酢 しょうゆ	3.1 g
		すけちか汁								厚揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ		しょうゆ 塩 さば節	
		ミニおはぎ◎								ミニおはぎ(砂糖、小豆、もち米、 寒天、塩)				
24金		ご飯										米		842 Kcal
		牛乳								牛乳				38.3 g
		厚焼き玉子								卵 豆腐	玉ねぎ にんじん グリンピース	油 砂糖	しょうゆ 酒 塩	27.5 g
		納豆◎								納豆(大豆 タレ)				3.6 g
		ごま味噌汁							豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	じゃが芋 ごま	さば節		
		グレープフルーツ								グレープフルーツ				
27月		給食なし												
28火		背割りロールパン	×							脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 ヨーティング	塩	754 Kcal
		牛乳								牛乳				25.4 g
		キムチ焼きそば	×							豚肉	もやし キムチ たけのこ にんじん たら しいたけ	中華麺(小麦粉) 油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう トウガラシ	24.9 g
		マセドアンサラダ									きゅうり にんじん	じゃが芋 油 砂糖	酢 塩 こしょう	3.3 g
		フルーツヨーグルトあえ								ヨーグルト	バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶			
29水		担々麺								豚肉 みそ	チンゲン菜 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく	中華麺 砂糖 ごま油	パイタン しょうゆ 酒 トウガラシ さば節	946 Kcal
		牛乳								牛乳				41.0 g
		ぎょうざ◎	×								ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎにら、 しょうが、豚肉、小麦粉、しょうゆ、 でん粉、砂糖、塩、ごま油)			30.7 g
		野菜のさっぱりあえ									キャベツ きゅうり にんじん	砂糖	しょうゆ 酢 塩	4.6 g
		くるみ蒸しパン	×							豆乳 卵		ケキックス(小麦粉、砂糖、 脱脂粉乳) くるみ		
30木		ご飯										米		791 Kcal
		牛乳								牛乳				30.4 g
		いなだのアーモンド焼き								いなだ		アーモンド 砂糖	しょうゆ みりん	24.2 g
		茎わかめの炒め物								茎わかめ かつお節	ねぎ	ごま ごま油	しょうゆ	3.5 g
		野菜の煮物							豚肉	玉ねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ	じゃが芋 砂糖	しょうゆ		
		ぶどう								ぶどう(巨峰)				

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

平均栄養価	819 Kcal
	33.4 g
	25.7 g
	3.6 g