

8・9月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
30 (金)	BOXサンド									ミルク ハム 卵	サンドイッチパン	レタス きゅうり トマト	
	ミルク アイスクリーム(パナッ)									アイスクリーム	マーガリン マヨネーズ アイスクリーム		
卵アレルギー代替食を希望されている方は「1,2年…おにぎり(鮭)1個、さばのみりん干し、ミルク、アイスクリーム」 3~6年…おにぎり(鮭・梅干し)2個、さばのみりん干し、ミルク、アイスクリーム」になります。													
2 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 豆腐	米飯 パン粉 やまいも	味付のり たまねぎ にんじん	575 Kcal 21.0 g 2.3 mg
	味付のり									卵 ハム	ごま 小麦粉	ごぼう 土生姜 唐辛子	
	ミルク										ゆずしょうゆドレッシング	きゃべつ もやし ブロccoli	
	豆腐ハンバーグ										アップルシャーベット		
	ハムサラダ												
	ゆずしょうゆドレッシング アップルシャーベット												
3 (火)	きのこピラフ									ミルク 豚肉	米飯 無塩バター	しめじ しいたけ まいたけ	572 Kcal 21.6 g 1.9 mg
	ミルク										ナタデココ	にんじん もやし きゃべつ	
	冷しゃぶサラダ										焙煎ごまドレッシング	アスパラ きゅうり ブロccoli	
	焙煎ごまドレッシング											カリフラワー パイン マンゴー	
	星型ナタデココマンゴー												
4 (水)	夏野菜カレー									ミルク ベーコン 牛肉	米飯 油 じゃがいも	福神漬 なす パプリカ(赤・黄)	758 Kcal 24.0 g 2.3 mg
	ハヤシライス									チーズ	カレールウ ハヤシルウ	ピーマン たまねぎ にんじん	
	ミルク									バニラヨーグルト	デミグラスソース	トマト グリンピース トマトケチャップ	
	福神漬										ごましょうゆドレッシング	ブロccoli カリフラワー	
	ブロccoliとカリフラワーのサラダ												
	ごましょうゆドレッシング バニラヨーグルト												
5 (木)	中華ちまき									ミルク 豚肉 焼豚	もち米 ビーフン ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ	533 Kcal 22.9 g 3.0 mg
	ミルク									卵 鶏肉	ごま 小麦粉 春雨	きゅうり 枝豆 きゃべつ なら	
	ビーフンのあえもの										オイスターソース	たけのこ	
	焼きょうざ										ピーチフレッシュゼリー		
	ピーチフレッシュゼリー												
6 (金)	米飯									ミルク 卵 削節	米飯 ごま 小麦粉 片栗粉	味付のり にんにく きゃべつ	652 Kcal 28.2 g 2.3 mg
	ミルク									鶏肉 焼豚	からあげ粉 油 春雨	もやし にんじん パイン缶	
	ふりかけ									杏仁豆腐	ごま油 杏仁豆腐	みかん缶 黄桃缶 白桃缶	
	とりのから揚											甘夏缶	
	中華風あえもの												
	杏仁フルーツ												

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

8・9月分給食献立 (2/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー-Kcal	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
9 (月)	ピビンバ丼									ミルク 豚肉 豆板醤	米飯 ごま ごま油	にんにく しょうが ほうれん草	588 24.2 2.4	Kcal g mg
	ミルク								えび いとよりだい	棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素	もやし ぜんまい にんじん			
	えびシューマイ								ゆずアイス	パン粉 小麦粉 ゆずアイス	たまねぎ			
	ゆずアイス													
10 (火)	ナン								ミルク 鶏肉 チーズ	ナン カレールゥ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー きゃべつ マンゴー	585 30.5 1.8	Kcal g mg	
	ミルク													
	ドライカレー													
	コーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング													
マンゴーフルーツ														
11 (水)	ㄱ 麻婆丼								豚肉 牛肉 厚揚げ 卵 豆板醤	米飯 片栗粉 麻婆豆腐の素 ごま ごま油 りんごジュース	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく ほうれん草	485 22.7 3.5	Kcal g mg	
	ㄴ 他人丼													
	ほうれん草のごまあえ													
	りんごジュース													
12 (木)	(セルフカツバーガー)								牛肉 豚肉 卵 ミルク チーズ	バーガーパン 油 パン粉 小麦粉 QPマヨネーズ クリームコーンポタージュ ラ・フランスゼリー	トマトケチャップ たまねぎ ナツメグ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	765 25.1 2.5	Kcal g mg	
	バーガーパン													
	スライスチーズ													
	ミンチカツ													
	グリーンサラダ													
	マヨネーズ													
	冷製コーンスープ													
	ラ・フランスゼリー													
13 (金)	米飯								ミルク 豚肉 テンメンジャン マンゴープリン	米飯 回鍋肉の素 春雨 マンゴープリン	韓国のり きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ きゅうり もやし	579 27.6 1.9	Kcal g mg	
	韓国のり													
	ミルク													
	回鍋肉													
	春雨サラダ													
マンゴープリン														
17 (火)	クロワッサン								ミルク えび いか いたや貝 アイスクリーム	クロワッサン ペンネ アイスクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) トマトピューレ マッシュルーム マリナラソース	671 30.6 1.6	Kcal g mg	
	ミルク													
	ペンネのペスカトーレ													
	アイスクリーム													
18 (水)	米飯								鮭 さば 油あげ 大豆	米飯 油 ごま 白ぶどうときゃべつのジュース	のりの佃煮 土生姜 ひじき 切干大根 にんじん きゃべつ もやし ほうれん草	502 22.7 4.2	Kcal g mg	
	のりの佃煮													
	ㄱ さばの生姜煮													
	ㄴ さけの塩焼													
	切干大根とひじきの煮付													
	おひたし													

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
19 (木)	米飯									ミルク 豚肉 鶏肉	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ 春雨 ごま油 棒々鶏ドレッシング 夕張メロンゼリー	味付のり ピーマン たけのこ きゃべつ もやし にんじん きゅうり	5.95 Kcal 29.4 g 2.9 mg	
	味付のり													
	ミルク													
	青椒肉絲													
	棒々鶏サラダ													
	夕張メロンゼリー													
20 (金)	オレンジパン									ミルク えび 白身魚 卵 ハム	オレンジパン パン粉 小麦粉 油 スパゲティ ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん 巨峰	5.89 Kcal 25.1 g 1.5 mg	
	ミルク													
	えびカツレツ													
	スパゲティサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
	巨峰													
	オレンジパン									えび 白身魚 卵 ハム ミルク ハムステーキ	オレンジパン レーズンパン バターロール パン粉 小麦粉 油 スパゲティ パンプキンスープ ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん 巨峰	5.93 Kcal 23.3 g 1.7 mg	
	レーズンパン													
	バターロール													
	えびカツレツ													
	ハムステーキ													
スパゲティサラダ														
ごましょうゆドレッシング									冷製パンプキンスープ	ごましょうゆドレッシング	巨峰			
冷製パンプキンスープ														
巨峰														
24 (火)	黒糖パン									ミルク 豚肉 焼プリン	黒糖パン 中華そば 焼プリン	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし しめじ 青ねぎ ミニトマト	6.77 Kcal 27.8 g 1.7 mg	
	ミルク													
	焼そば													
	ミニトマト													
	焼プリン													
25 (水)	豚丼									ミルク 鶏肉 豚肉 卵	米飯 片栗粉 ごま パインフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 三度豆	5.66 Kcal 25.4 g 2.4 mg	
	親子丼													
	ミルク													
	三度豆のごまあえ													
	パインフレッシュゼリー													
26 (木)	米飯									ミルク 削節 卵 牛肉 焼豆腐	米飯 ごま もち麦 こんにゃく 洋なしフレッシュゼリー	味付のり たまねぎ 青ねぎ しめじ ブロッコリー	5.25 Kcal 23.3 g 2.4 mg	
	ふりかけ													
	ミルク													
	すき焼風煮物													
	ブロッコリーのごまあえ													
	洋なしフレッシュゼリー													
												栄養平均量		
												5.97 Kcal 25.2 g 2.2 mg		