

## 8・9月分給食献立 (1/4)

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	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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	
29 (金)	BOXサンド	○	○	○	○		○			ミルク ポンレスハム	食パン マヨネーズ	トマト きゅうり レタス	852 Kcal 28.0 g — mg
	ミルク		○							卵サラダ	マーガリン		
	アイスクリーム(パナッパ)		○								アイスクリーム		
	※卵アレルギー用の代替献立※												
1 (月)	助六 巻寿司			○	○		○		○	ミルク 魚すり身	寿司飯	かんぴょう	598 Kcal 29.4 g 2.1 mg
	いなり寿司			○	○	○					いなり寿司		
	ミルク		○										
	巻寿司(※)	◎		○	○		○		○	ミルク 魚すり身 卵	寿司飯 うどん	かんぴょう ほうれん草	
	冷し五目梅うどん			○	○		○			油あげ 錦糸卵		もやし きゃべつ にんじん	
2 (火)	錦糸卵	○		○	○					ししゃも		しいたけ カリカリ梅 ねり梅	596 Kcal 22.2 g 1.8 mg
	焼ししゃも	○					○					アップルシャーベット	
	アップルシャーベット												
	米飯									ミルク ふりかけ	米飯 油 タルタルソース	きゃべつ にんじん きゅうり	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○	あじフライ 鶏肉	春雨 ごま ごま油	もやし マンゴーフルーツ	
	ミルク		○								棒々鶏ドレッシング		
3 (水)	あじフライ			○	○		○						744 Kcal 24.4 g 2.5 mg
	タルタルソース	○			○								
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○						
	マンゴーフルーツ												
	夏野菜カレー	○	○	○	○				○	ミルク ベーコン	米飯 じゃがいも	福神漬 たまねぎ にんじん	
	ハヤシライス		○	○	○		○			牛肉 チーズ	カレールウ ハヤシルウ	なす パプリカ(赤・黄)	
4 (木)	福神漬			○	○	○				バナナヨーグルト	デミグラスソース	グリーンピース トマトケチャップ	669 Kcal 25.8 g 3.5 mg
	ミルク		○									ホールトマト 枝豆	
	枝豆				○								
	バナナヨーグルト	○	○										
	中華ちまき			○	○					ミルク えび 小柱	中華ちまき 中華そば	たまねぎ にんじん きゃべつ	
5 (金)	ミルク		○							いか えびシューマイ	塩たれベース ごま油	もやし 青ねぎ しめじ	577 Kcal 21.6 g 1.9 mg
	塩焼そば			○	○	○	○		○			冷凍みかん	
	えびシューマイ			○	○		○		○				
	冷凍みかん												
5 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク 豚肉	きのこピラフ ナタデココ	にんじん もやし アスパラ	577 Kcal 21.6 g 1.9 mg
	ミルク		○								焙煎ごまドレッシング	きゃべつ きゅうり ブロッコリー	
	冷しゃぶサラダ											カリフラワー マンゴーフルーツ	
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○						パイナップル	
	星形ナタデココマンゴー												

(※) 1(月)の卵アレルギー用『巻寿司』は、8月29日の代替献立の巻寿司と同じです。

## 8・9月分給食献立 (2/4)

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	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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
8 (月)	鮭ごはん				○	○	○		○	豆腐ハンバーグ ジョア(ブルーベリー)	鮭ご飯 ごま ごま油 こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん たけのこ ブロッコリー	516 Kcal 21.7 g 2.5 mg
	豆腐のハンバーグ	○	○	○	○	○	○						
	野菜のきんぴら			○	○	○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○							
	ジョア(ブルーベリー)		○										
9 (火)	ひと口肉まん			○	○	○				ミルク 焼豚 錦糸卵	ひと口肉まん 中華そば 冷し中華スープ 杏仁寒天	きゃべつ もやし にんじん アスパラ きゅうり 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	591 Kcal 22.7 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	冷麺	○	○	○	○	○	○						
	錦糸卵	○		○	○								
	杏仁フルーツ		○										
10 (水)	米飯									ミルク 鶏肉 とりの照煮	米飯 こんにゃく ごま	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 しめじ ほうれん草 ゆかり オレンジ	540 Kcal 23.4 g 2.3 mg
	ゆかり												
	ミルク		○										
	とりの照煮			○	○								
	とりの塩焼												
	野菜の煮物			○	○		○						
11 (木)	《セルフカツバーガー》									ミルク えびカツ チーズ	バーガーパン 油 タルタルソース ゆずしょうゆドレッシング ラ・フランスゼリー	きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー	710 Kcal 31.3 g 1.8 mg
	バーガーパン	○	○	○	○								
	ミルク		○										
	エビカツ	○		○	○		○		○				
	タルタルソース	○			○								
	スライスチーズ		○										
	グリーンサラダ												
12 (金)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング マンゴープリン	ピーマン たけのこ にんじん ほうれん草 もやし 味付のり	571 Kcal 27.5 g 2.2 mg
	味付のり			○	○		○		○				
	ミルク		○										
	青椒肉絲			○	○	○	○						
	ナムル			○	○	○	○						
16 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ 白桃ヨーグルト	黒糖パン ペンネ コーン デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ ブロッコリー きゃべつ	646 Kcal 28.5 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	ペンネのボロネーゼ		○	○	○		○						
	コーンサラダ												
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
白桃ヨーグルト		○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

## 8・9月分給食献立 (3/4)

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	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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
17 (水)	親子丼	○		○	○		○			ミルク 鶏肉 卵 豚肉 ちりめんじゃこ	米飯 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 だいこん 枝豆 パインアップル	584 Kcal 26.2 g 2.4 mg
	豚丼			○	○		○						
	ミルク		○										
	大根とじゃこのおひたし			○	○	○	○						
	パインアップル												
18 (月)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク ハム インディアンロールカツ	クロワッサン 油 スパゲティ ゆず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	770 Kcal 21.0 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	インディアンロールカツ			○	○								
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○								
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○						
	巨峰												
	《2年生buffet》												
	クロワッサン	○	○	○	○								
	セサミパン	○	○	○	○	○							
	アップルパン	○	○	○	○								
インディアンロールカツ			○	○									
ハムステーキ													
スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
冷製コーンスープ		○	○	○									
巨峰													
19 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 小麦粉 から揚げ粉 甘辛だれ 油 ピーナッツ 春雨 ごま ごま油	韓国のり きゃべつ にんじん もやし りんご	745 Kcal 33.9 g 1.5 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	タッカンジョン	○	○	○	○			○					
	中華風あえもの	○	○	○	○	○	○						
りんご													
22 (月)	ビビンパ丼			○	○	○	○		ミルク 焼きょうざ 豚肉 豆板醤	米飯 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 ごま ごま油 焼プリン	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし にんじん ぜんまい	667 Kcal 28.7 g 4.3 mg	
	ミルク		○										
	焼きょうざ	○	○	○	○	○	○						
	焼プリン	○	○										
24 (水)	米飯								ミルク ちりめんこんぶ さんまの竜田揚げ さんまの生姜煮 油あげ 大豆	米飯 油 ごま	切干大根 にんじん ひじき きゃべつ ほうれん草 もやし オレンジ	601 Kcal 23.1 g 3.9 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	さんまの生姜煮			○	○		○						
	さんまの竜田揚げ	○		○	○		○						
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○						
	おひたし			○	○	○							
オレンジ													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

# 8・9月分給食献立 (4/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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	Kcal	g													
25 (木)	ピタパン			○						ミルク 鶏肉 ヨーグルト	ピタパン タンドリーチキンベース コーン マヨネーズ 白玉	きやべつ きゅうり にんじん ブロッコリー パイン缶 甘夏缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	546 Kcal 29.3 g 4.1 mg														
	ミルク		○																								
	タンドリーチキン		○																								
	いりどりサラダ																										
	マヨネーズ	◎			○																						
	白玉入りフルーツポンチ				○																						
26 (金)	米飯								ミルク ふりかけ 牛肉 焼豆腐	米飯 もち麩 こんにやく ごま アイスクリーム(爽)	たまねぎ 青ねぎ しめじ 三度豆	588 Kcal 24.0 g 2.4 mg															
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○																			
	ミルク		○																								
	すき焼き風煮物			○	○																						
	三度豆のごまあえ			○	○	○																					
	アイスクリーム(爽)	○	○																								
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>大豆</th> <th>ごま</th> <th>魚介類</th> <th>落花生</th> <th>甲殻類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><b>栄養平均量</b></td> <td>631 Kcal 25.9 g 2.5 mg</td> </tr> </tbody> </table>											卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	<b>栄養平均量</b>								631 Kcal 25.9 g 2.5 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																				
<b>栄養平均量</b>								631 Kcal 25.9 g 2.5 mg																			

◎・・・卵抜きで提供します。