

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	
		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 (金)	《戦時中の食事体験》										すいとん	大根 大根葉		
	すいとん汁			○								小松菜、畑菜などの葉物野菜を追加予定		
28 (月)	ピビンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 豆板醤	米飯 棒々鶏ソース ごま 棒々鶏ドレッシング	ほうれん草 ぜんまい もやし にんじん にんにく 土生姜	502	Kcal
	ミルク		○								ごま油 麻婆豆腐の素	冷凍パイ	22.4	g
	冷凍パイ												2.1	mg
29 (火)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク 豚肉	きのこピラフ	にんじん もやし アスパラ	662	Kcal
	ミルク		○								アイスクリーム	きゃべつ きゅうり ブロッコリー		
	豚しゃぶサラダ										香りごまドレッシング	カリフラワー		
	香りごまドレッシング			○	○	○								
	アイスクリーム(パナッパ)		○											
30 (水)	夏野菜カレー	○	○	○	○					ミルク ベーコン	米飯 じゃがいも 油	福神漬 たまねぎ にんじん	710	Kcal
	夏野菜ハヤシ		○	○	○		○			サラダチーズ 牛肉	カレールウ ハヤシルウ	パプリカ(赤・黄) スッキー なす		
	福神漬									ヨーグルト	デミグラスソース	トマトケチャップ ホールトマト パイン缶		
	ミルク		○									ピーマン グリンピース 甘夏缶		
	フルーツのヨーグルトあえ		○									みかん缶 黄桃缶 白桃缶		
31 (木)	肉まん		○	○	○	○				ミルク 蒸し鶏	肉まん 中華麺	きゃべつ もやし にんじん	547	Kcal
	ミルク		○							錦糸卵	冷麺のたれ ごま油	きゅうり わかめ アスパラ		
	冷麺	○		○	○	○								
	(錦糸卵)	○		○	○									
	マンゴープリン		○		○									
1 (金)	米飯									ミルク さばの塩焼	米飯 春雨 ごま ごま油	のりの佃煮 きゃべつ もやし	620	Kcal
	のりの佃煮			○	○					焼豚		にんじん とうもろこし		
	ミルク		○											
	さばの塩焼						○							
	中華風あえもの		○	○	○	○								
とうもろこし														
4 (月)	米飯									ミルク 厚揚げ	米飯 ごま	三度豆 にんじん しめじ	537	Kcal
	ミルク		○							高野豆腐 鶏肉	アップルシャーベット	れんこん もやし きゃべつ		
	鶏肉と高野豆腐の含め煮			○	○		○			揚ボール だしの素		ほうれん草		
	おひたし			○	○	○								
	アップルシャーベット													
5 (火)	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉	中華ちまき ビーフン	きゃべつ もやし たまねぎ	675	Kcal
	ミルク		○							えびシューマイ	ごま油 中華炒めベース	ピーマン にんじん		
	焼ビーフン			○	○	○	○				アイスクリーム			
	えびシューマイ			○	○		○		○					
	アイスクリーム(爽・バニラ)	○	○											

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 (2/4)

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	蛋白質 g	Kcal mg
6 (水)	米飯									ミルク ふりかけ	米飯 油 フレンチドレッシング	きゃべつ にんじん もやし	557 20.1 1.7	Kcal g mg
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○	白身魚の香草フライ	和風だしドレッシング	ブロッコリー マンゴーフルーツ		
	ミルク		○							あじフライ ハム	マヨネーズ			
	┌ 白身魚の香草フライ		○	○	○				○					
	└ あじフライ			○	○				○					
	ハムサラダ	◎	○	○	○				○					
	マンゴーフルーツ													
7 (木)	スライスパン		○	○	○					ミルク スライスチーズ	スライスパン いちごジャム	パプリカ(赤・黄) アスパラ	724 36.4 1.1	Kcal g mg
	いちごジャム									ツナ サラダチーズ	スパゲッティ コーン	ズッキーニ なす 乾燥パセリ		
	スライスチーズ		○							えび 骨付きフランク	オリーブ油	トマトソース		
	ミルク		○											
	冷製トマトスパゲティ		○	○	○				○					
	骨付きフランク	○	○		○									
8 (金)	米飯									ミルク 豚肉 甜麺醬	米飯 回鍋肉の素 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン	549 27.7 1.7	Kcal g mg
	ミルク		○								中華炒めベース ごま	きゃべつ しめじ きゅうり		
	回鍋肉			○	○	○	○				中華ドレッシング	もやし		
	中華風おひたし		○	○	○	○	○				ラ・フランスゼリー			
	ラ・フランスゼリー													
11 (月)	いなり寿司			○	○	○				ミルク 味付油あげ	いなり寿司 うどん	にんじん もやし きゃべつ	621 24.7 1.5	Kcal g mg
	ミルク		○							錦糸卵	うどんだしベース	ほうれん草 味付しいたけ		
	冷やしきつね梅うどん (錦糸卵)	○		○	○				○	つくねスティック		カリカリ梅 ねり梅		
	つくねスティック				○									
12 (火)	アップルパン	○	○	○	○					ミルク ハム	アップルパン スパゲッティ	ブロッコリー きゃべつ ごぼう	594 22.7 1.2	Kcal g mg
	ミルク		○							おろしハンバーグ	マヨネーズ 白桃ゼリー	にんじん ミニトマト		
	おろしハンバーグ			○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	白桃ゼリー													
	《1年生ブッフェ》									おろしハンバーグ	アップルパン ミニクワッサン	ブロッコリー きゃべつ ごぼう		
	┌ アップルパン	○	○	○	○					ハムステーキ ハム	ミニシナモンロール スパゲティ	にんじん ミニトマト 乾燥パセリ		
	└ ミニクワッサン	○	○	○	○					ミルク	マヨネーズ 白桃ゼリー			
	┌ ミニシナモンロール	○	○	○	○						パンプキンポタージュベース			
└ おろしハンバーグ			○	○										
┌ ハムステーキ														
└ ハムステーキ														
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミニトマト														
冷製パンプキンスープ		○		○										
白桃ゼリー														

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	
		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	鉄mg
13 (水)	〔 他人丼 〕 とり丼	○		○	○		○			ミルク 牛肉 鶏肉	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ	518 Kcal 25.6 g 2.2 mg	
	ミルク		○				○		卵 だしの素	すき焼のたれ	しめじ 三度豆 冷凍パイ			
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	冷凍パイ													
14 (木)	ナン			○	○					ミルク サラダチーズ	ナン カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン	710 Kcal 33.4 g 2.0 mg	
	ミルク		○						鶏肉 いんげん豆	マヨネーズ フレンチドレッシング	トマトケチャップ きゃべつ			
	キーマカレー		○	○	○				赤・白いんげん豆		パプリカ(赤・黄) きゅうり			
	じゃがいものシャキシャキサラダ	◎		○	○				エジプト豆 大豆					
	バニラヨーグルト	○	○						バニラヨーグルト					
19 (火)	米飯									ミルク 豚肉 豆腐	米飯 麻婆豆腐の素	韓国のり はくさい にんじん	548 Kcal 19.6 g 1.9 mg	
	韓国のり					○			みそ	キムチの素 マロニー	しめじ 青ねぎ パイン缶			
	ミルク		○							サイダー	黄桃缶 白桃缶 みかん缶			
	キムチ鍋			○	○		○	○			甘夏缶			
	フルーツポンチ													
20 (水)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク 牛肉 鶏肉	テーブルロール じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロccoli	592 Kcal 21.9 g 1.6 mg	
	ミルク		○						サラダチーズ	コーン ヤングコーン	カリフラワー きゃべつ しめじ			
	〔 ビーフシチュー 〕 チキンクリームシチュー		○	○	○		○			ハヤシルウ ホワイトルウ	トマトケチャップ ほうれん草			
	ポパイサラダ			○	○		○			デミグラスソース	マッシュルーム			
	和風ドレッシング			○	○		○			フルーツゼリー				
	フルーツゼリー									和風ドレッシング				
21 (木)	米飯									ミルク だしの素	米飯 こんにやく ごま	ごぼう にんじん しめじ	553 Kcal 23.5 g 2.7 mg	
	ミルク		○						豆腐ハンバーグ		たけのこ 三度豆 ブロccoli			
	豆腐ハンバーグ			○	○	○								
	野菜の煮物			○	○		○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
22 (金)	米飯									ミルク ベーコン	米飯 油	ズッキーニ なす 乾燥パプリカ	627 Kcal 21.5 g 1.4 mg	
	ミルク		○						白身魚のフライ		たまねぎ にんじん ホールトマト			
	白身魚のフライ			○	○		○				トマトケチャップ トマトピューレ にんにく			
	ラタトゥイユ	○	○	○	○						パプリカ(赤・黄) 巨峰			
	巨峰													
25 (月)	米飯									ミルク うずら卵	米飯 片栗粉 春雨 ごま	たまねぎ たけのこ	616 Kcal 20.0 g 3.7 mg	
	ミルク		○						肉だんご 蒸し鶏	ごま油 棒々鶏ドレッシング	にんじん パプリカ(赤・黄)			
	肉だんごの酢豚風	◎		○	○	○				杏仁プリン	しめじ トマトケチャップ			
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○				きゃべつ もやし きゅうり			
	杏仁プリン		○	○										

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	鉄 mg
26 (火)	バターパン		○	○						ミルク 豚肉 サラダチーズ	バターパン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース イタリアンドレッシング アップルフレッシュゼリー	たまねぎ トマトケチャップ にんじん トマトピューレ きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー	638 Kcal 24.3 g 2.1 mg	
	ミルク		○											
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○							
	グリーンサラダ													
	イタリアンドレッシング													
アップルフレッシュゼリー														
27 (水)	米飯								ミルク 牛肉 さばの生姜煮 さんまの竜田揚	米飯 油 ごま油 ごま こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん たけのこ ほうれん草	613 Kcal 19.8 g 2.9 mg		
	ミルク		○											
	「さばの生姜煮			○	○		○							
	「さんまの竜田揚	○		○	○		○							
	肉入りきんぴら			○	○	○								
ほうれん草のごまあえ			○	○	○									
28 (木)	米飯								ミルク 豚の角煮 ちりめんじゃこ	米飯 ごま油 アイスクリーム	だいこん にんじん しめじ 三度豆 きゃべつ	440 Kcal 25.9 g 2.4 mg		
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○	○						
	アイスクリーム(雪見だいふく)	○	○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量		613 Kcal 23.7 g 2.0 mg		

◎・・・卵抜きで提供します。