

## 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		
28 (金)	助六	○		○	○	○	○		○	ミルク	いなり寿司 巻寿司	バナナ	676 Kcal 23.1 g 1.6 mg	
	" (アレルギー用)			○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	バナナ													
31 (月)	夏野菜カレー	○	○	○	○					ミルク ベーコン チーズ パニョーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ コーン ごましょうゆドレッシング	福神漬 にんじん たまねぎ パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす ホールトマト ほうれん草	815 Kcal 22.4 g 2.6 mg	
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
パニョーグルト	○	○												
1 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク 豚肉 チーズ	バターパン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース コーン ゆず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 きやべつ きゅうり ブロッコリー 冷凍みかん	634 Kcal 25.1 g 2.2 mg	
	ミルク		○											
	ポロネーゼペンネ		○	○	○			○						
	いろどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○						
冷凍みかん														
2 (水)	米飯									ミルク ふりかけ さばの生姜煮 かつおフライ	米飯 油 マヨネーズ ごま	にんじん もやし ほうれん草 きやべつ 枝豆 アップルシャーベット	627 Kcal 25.3 g 2.7 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	さばの生姜煮			○	○			○						
	かつおフライ			○	○			○						
	(マヨネーズ)	○			○									
	おひたし			○	○	○								
枝豆				○										
アップルシャーベット														
3 (木)	中華ちまき			○	○					ミルク 卵 焼豚 えびシューマイ	中華ちまき ビーフン ごま ごま油 ホホワイトゼリー	にんじん 味付しいたけ 枝豆 きゅうり 甘夏缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	598 Kcal 22.5 g 4.1 mg	
	ミルク		○											
	ビーフンのあえもの	◎	○	○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○			○						
杏仁フルーツ		○												
4 (金)	きのこピラフ		○	○	○			○		ミルク 豚肉	きのこピラフ 焙煎ごまドレッシング	もやし きやべつ アスパラ にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー マンゴーフルーツ	558 Kcal 21.9 g 1.9 mg	
	ミルク		○											
	冷しゃぶサラダ													
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
マンゴーフルーツ														
		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	
7 (月)	ビビンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 豆板醤 焼春巻	米飯 ごま油 ごま 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース 杏仁プリン	にんにく にんじん ぜんまい もやし ほうれん草 土生姜	612 Kcal 25.0 g 5.3 mg
	ミルク		○										
	焼き春巻			○	○	○	○						
	杏仁プリン		○		○								
8 (火)	はちみつレモンパン	○	○	○	○				ミルク ハム 白身魚の香草フライ	はちみつレモンパン 油 スパゲティ マヨネーズ 白桃フレッシュゼリー	きゃべつ ごぼう にんじん ブロッコリー ミントマト	624 Kcal 22.6 g 1.0 mg	
	ミルク		○										
	白身魚の香草フライ		○	○	○		○						
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○								
	ミニトマト												
	白桃フレッシュゼリー												
	《2年生プッフェ》												
	はちみつレモンパン	○	○	○	○								
	パタースティックパン	○	○	○	○								
	ミニクワッサン	○	○	○	○								
白身魚の香草フライ		○	○	○		○							
ハンバーグ	○	○	○	○									
スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
ミニトマト													
冷製パンブキンスープ		○	○	○									
白桃フレッシュゼリー													
9 (水)	豚丼			○	○		○		ミルク 豚肉 鶏肉 卵	米飯 ごま 片栗粉 照り焼のたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 スナッPEndウ パインアップル	580 Kcal 25.9 g 2.4 mg	
	親子丼	○		○	○		○						
	ミルク		○										
	スナッPEndウのごまあえ パインアップル			○	○	○							
10 (木)	いなり寿司			○	○	○			ミルク 油あげ ししゃも 錦糸卵	いなり寿司 うどん	きゃべつ 味付しいたけ もやし ほうれん草 にんじん カリカリ梅 ねり梅 冷凍みかん	656 Kcal 30.7 g 2.1 mg	
	ミルク		○										
	冷やし梅うどん			○	○		○						
	錦糸卵	○		○	○								
	焼ししゃも 冷凍みかん	○					○						
11 (金)	米飯								ミルク 豚の角煮	米飯 ごま	味付のり だいこん にんじん 三度豆 しめじ ほうれん草 アップルシャーベット	664 Kcal 18.9 g 1.8 mg	
	味付のり				○		○						
	ミルク		○										
	豚ばら大根			○	○								
	ほうれん草のごまあえ アップルシャーベット			○	○	○							
14 (月)	米飯								ミルク ちりめんこんぶ とりの照煮	米飯 ごま ごま油 こんにやく ラ・フランスゼリー	にんじん ごぼう れんこん たけのこ 三度豆	551 Kcal 20.7 g 1.6 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	とりの照煮			○	○								
	野菜のきんぴら			○	○	○							
	三度豆のごまあえ ラ・フランスゼリー			○	○	○							

## 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		
15 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン	黒糖パン シェルマカロニ コーン ポテトチップス ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム パセリ トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー パインアップル	558 Kcal 21.9 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポテトチップス		○	○	○									
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	パインアップル													
16 (水)	米飯								ミルク ふりかけ さんまの竜田揚 さんまの生姜煮 油あげ 大豆	米飯 油	切干大根 にんじん ひじき ほうれん草 もやし きゃべつ ねり梅 カリカリ梅 オレンジ	599 Kcal 23.1 g 4.1 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	さんまの生姜煮			○	○			○						
	さんまの竜田揚	○		○	○			○						
	切干大根とひじきの煮物			○	○			○						
	梅おひたし			○	○									
オレンジ														
17 (木)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ナン カレールウ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 甘夏缶 パイン缶	593 Kcal 29.6 g 1.4 mg		
	ミルク		○											
	ドライカレー		○	○	○			○						
	フルーツのヨーグルトあえ		○											
18 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 油 から揚げ粉 小麦粉 甘辛だれ ピーナッツ ごま ごま油 春雨	韓国のり きゃべつ もやし にんじん 巨峰	742 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		○	○	○	○								
巨峰														
24 (木)	米飯								ミルク 豚肉 白豆腐 みそ 焼きようざ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素 焼プリン	ゆかり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	668 Kcal 26.3 g 2.4 mg		
	ゆかり													
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○			○						
	焼きようざ			○	○	○								
焼プリン	○	○												
25 (金)	肉まん		○	○	○				ミルク いか えび 豚肉 うずら卵	肉まん 揚そば 片栗粉 ごま油 白玉	はくさい たけのこ もやし にんじん しめじ たまねぎ 青ねぎ 白桃缶 みかん缶 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶	664 Kcal 27.0 g 2.7 mg		
	ミルク		○											
	皿うどん	◎		○	○	○		○						
	白玉入りフルーツポンチ				○									
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

