

# 8・9月分給食献立 (1/3)

◎・・・卵抜きで提供します。

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	
27 (火)	《戦時中の食事体験》 すいとん			○							すいとん	だいこん 大根葉 小松菜 はたけ菜	
28 (水)	肉まん		○	○	○	○				ミルク 蒸し鶏 錦糸卵	肉まん 中華麺 ごま油 冷やし中華スープ	きゃべつ もやし にんじん アスパラ わかめ きゅうり 冷凍みかん	526 Kcal 23.5 g 1.1 mg
	冷麺 (錦糸卵)	○		○	○								
	ミルク		○										
	冷凍みかん												
29 (木)	夏野菜カレー	○	○	○	○					ベーコン チーズ ジョア(パイン)	米飯 じゃがいも カレールウ	福神漬 たまねぎ にんじん ホールトマト パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす ピーマン	638 Kcal 15.9 g 2.0 mg
	福神漬												
	ジョア(パイン)		○										
30 (金)	《簡易給食》									<b>巻寿司・いなり寿司</b> アレルギー用は卵抜き給食希望の児童のみ提供となります。			
	巻寿司	○		○	○		○		○				
	助六 〃 (アレルギー用)			○	○		○		○				
	いなり寿司			○	○	○							
※各自お茶をご用意ください。													
3 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク えび チーズ ツナ 骨付きフランク	バターパン スパゲティ コーン オリーブオイル アップルシャーベット	パプリカ(赤・黄) アスパラ ズッキーニ 乾燥バジル トマトソース なす	698 Kcal 31.6 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	冷製トマトスパゲティ		○	○	○		○						
	骨付きフランク	○	○		○								
アップルシャーベット													
4 (水)	米飯									ミルク 鮭の塩焼 さんまの生姜煮 牛肉	米飯 こんにゃく ごま ごま油	ごぼう にんじん たけのこ れんこん ほうれん草	546 Kcal 29.3 g 2.3 mg
	ミルク		○										
	さんまの生姜煮			○	○		○						
	鮭の塩焼						○						
	肉入りきんぴら			○	○	○							
ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
5 (木)	ロコモコ丼(※)	○	○	○	○		○			ミルク 目玉焼 デミグラスハンバーグ アイスクリーム(パナッパ)	米飯 デミグラスソース ハヤシルウ	きゃべつ たまねぎ にんじん パプリカ(赤・黄) しめじ もやし トマトケチャップ	706 Kcal 27.0 g 2.5 mg
	ミルク		○										
	アイスクリーム(パナッパ)		○										
6 (金)	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉	中華ちまき 中華麺 ごま ごま油 塩ラーメンベース 担々麺ベース	もやし にんじん きゅうり きゃべつ パインアップル	557 Kcal 24.3 g 1.1 mg
	ミルク		○										
	冷し担々麺	○		○	○	○	○						
パインアップル													
9 (月)	米飯									ミルク 鶏の照煮 だしの素	米飯 こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ 三度豆 しめじ 枝豆	539 Kcal 23.7 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	鶏の照煮			○	○		○						
	野菜の煮物			○	○		○						
枝豆				○									

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

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	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		
10 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン ペンネ コーン ハヤシルウ デミグラスソース 和風ドレッシング シークワーサーゼリー	たまねぎ トマトケチャップ にんじん トマトピューレ きゃべつ ブロccoli きゅうり	598 Kcal 24.6 g 2.3 mg	
	ミルク		○											
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○							
	いろどりサラダ													
	和風ドレッシング			○	○		○							
シークワーサーゼリー														
11 (水)	中華丼	◎		○	○	○	○	○	ミルク 豚肉 いか うずら卵 えび	米飯 揚そば 片栗粉 ごま油	はくさい たまねぎ 青ねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし マンゴーフルーツ	513 Kcal 29.0 g 2.1 mg		
	皿うどん	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	マンゴーフルーツ													
12 (木)	米飯								ミルク 牛肉 豆腐	米飯 こんにやく もち麩 ごま 和梨ゼリー	たまねぎ 青ねぎ しめじ 三度豆	514 Kcal 22.0 g 2.2 mg		
	ミルク		○											
	ずき焼き風煮物			○	○									
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	和梨ゼリー													
13 (金)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 ごま 焼肉のたれ 青椒肉絲の素 ごま油 棒々鶏ドレッシング	ピーマン たけのこ もやし にんじん ほうれん草 冷凍みかん	556 Kcal 28.0 g 2.3 mg		
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	冷凍みかん													
17 (火)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐 みそ かにシューマイ	米飯 麻婆豆腐の素 キムチの素 マロニー	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ パインアップル	600 Kcal 22.2 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○	○						
	かにシューマイ	○		○	○		○	○						
	パインアップル													
18 (水)	チキンカレー		○	○	○				ミルク 鶏肉 牛肉 チーズ 白ぶどう入りミックスヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース 香味塩ドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース トマトケチャップ きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー	638 Kcal 26.1 g 2.3 mg		
	ハヤシルライス		○	○	○		○							
	福神漬													
	ミルク		○											
	グリーンサラダ													
	香味塩ドレッシング			○	○	○								
白ぶどう入りミックスヨーグルト		○												
19 (木)	米飯								ミルク 高野豆腐 厚揚げ 揚ボール 鶏肉 だしの素	米飯 ごま	三度豆 にんじん しめじ れんこん ブロccoli	502 Kcal 22.9 g 3.2 mg		
	ミルク		○											
	鶏肉と高野豆腐の含煮			○	○		○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

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
20 (金)	アップルパン	○	○	○	○					ミルク えびカツ ツナ	アップルパン 油 スパゲティ 香味中華ドレッシング ラ・フランスゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう	545 Kcal 25.2 g 1.1 mg	
	ミルク		○											
	えびカツ	○		○	○		○	○						
	スパゲティサラダ			○			○							
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○							
	ラ・フランスゼリー													
	《2年生ブッフェ》									えびカツ ツナ ハムステーキ ミルク	アップルパン スパゲティ はちみつレモンパン 油 ミニクワッサン ヴィシソワーズベース 香味中華ドレッシング ラ・フランスゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう パセリ	598 Kcal 21.4 g 1.1 mg	
	アップルパン	○	○	○	○									
	はちみつレモンパン	○	○	○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
えびカツ	○		○	○		○	○							
ハムステーキ														
スパゲティサラダ			○			○								
香味中華ドレッシング			○	○	○	○								
ヴィシソワーズ	○	○		○										
ラ・フランスゼリー														
24 (火)	米飯								ミルク 油あげ 豆腐ハンバーグ だしの素 大豆 焼プリン	米飯 油 ごま	切干大根 ひじき にんじん もやし きゃべつ ほうれん草	675 Kcal 27.3 g 4.7 mg		
	ミルク		○											
	豆腐ハンバーグ			○	○	○								
	ひじきと切干大根の煮物			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
焼プリン	○	○												
25 (水)	他人丼	○		○	○		○		ミルク 牛肉 卵 鶏肉 だしの素 ちりめんじゃこ	米飯 片栗粉 ごま油 すき焼きのたれ ブルーベリークレープ	たまねぎ にんじん 青ねぎ しめじ きゃべつ 枝豆	636 Kcal 28.5 g 3.9 mg		
	とり丼			○	○		○							
	ミルク		○											
	きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○	○						
ブルーベリークレープ				○										
26 (木)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ウィンナー	きのこピラフ じゃがいも ヤングコーン	たまねぎ にんじん 三度豆 マッシュルーム だいこん セロリ 巨峰	630 Kcal 20.3 g 1.7 mg		
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	巨峰													
27 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 油 から揚げ粉 片栗粉 春雨 ごま油 ごま ホワイトゼリー	きゃべつ もやし にんじん パイン缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 甘夏缶	646 Kcal 27.5 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	とりのから揚げ	○	○	○	○									
	中華風あえもの		○	○	○	○								
	杏仁フルーツ		○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	<b>栄養平均量</b>			594 Kcal 25.6 g 2.2 mg	