

# 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<br>蛋白質 g<br>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<br>(火)      | 《戦時中の食事体験》<br>すいとん |        |   | ○  |    |    |     |     |     |   | すいとん                                     | だいこん 大根葉 小松菜<br>はたけ菜                               |                              |
| 28<br>(水)      | 肉まん                |        | ○ | ○  | ○  | ○  |     |     |     | ミルク 蒸し鶏<br>錦糸卵                                  | 肉まん 中華麺 ごま油<br>冷やし中華スープ                  | きゃべつ もやし にんじん<br>アスパラ わかめ きゅうり<br>冷凍みかん            | 526 Kcal<br>23.5 g<br>1.1 mg |
|                | 冷麺<br>(錦糸卵)        | ○      |   | ○  | ○  | ○  |     |     |     |   |  |  |                              |
|                | ミルク                |        | ○ |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
|                | 冷凍みかん              |        |   |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
| 29<br>(木)      | 夏野菜カレー             | ○      | ○ | ○  | ○  |    |     |     |     | ベーコン チーズ<br>ジョア(パイン)                            | 米飯 じゃがいも<br>カレールウ                        | 福神漬 たまねぎ にんじん<br>ホールトマト パプリカ(赤・黄)<br>ズッキーニ なす ピーマン | 638 Kcal<br>15.9 g<br>2.0 mg |
|                | 福神漬                |        |   |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
|                | ジョア(パイン)           |        | ○ |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
| 30<br>(金)      | 《簡易給食》             |        |   |    |    |    |     |     |     | <b>巻寿司・いなり寿司</b><br>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<br>〃 (アレルギー用)   |        |   | ○  | ○  |    | ○   |     | ○   |   |  |  |                              |
|                | いなり寿司              |        |   | ○  | ○  | ○  |     |     |     |   |  |  |                              |
| ※各自お茶をご用意ください。 |                    |        |   |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
| 3<br>(火)       | バターパン              |        | ○ | ○  | ○  |    |     |     |     | ミルク えび チーズ<br>ツナ 骨付きフランク                        | バターパン スパゲティ<br>コーン オリーブオイル<br>アップルシャーベット | パプリカ(赤・黄) アスパラ<br>ズッキーニ 乾燥バジル<br>トマトソース なす         | 698 Kcal<br>31.6 g<br>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<br>(水)       | 米飯                 |        |   |    |    |    |     |     |     | ミルク 鮭の塩焼<br>さんまの生姜煮<br>牛肉                       | 米飯 こんにゃく ごま<br>ごま油                       | ごぼう にんじん たけのこ<br>れんこん ほうれん草                        | 546 Kcal<br>29.3 g<br>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<br>(木)       | ロコモコ丼(※)           | ○      | ○ | ○  | ○  |    | ○   |     |     | ミルク 目玉焼<br>デミグラスハンバーグ<br>アイスクリーム(パナッパ)          | 米飯 デミグラスソース<br>ハヤシルウ                     | きゃべつ たまねぎ にんじん<br>パプリカ(赤・黄) しめじ<br>もやし トマトケチャップ    | 706 Kcal<br>27.0 g<br>2.5 mg |
|                | ミルク                |        | ○ |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
|                | アイスクリーム(パナッパ)      |        | ○ |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
| 6<br>(金)       | 中華ちまき              |        |   | ○  | ○  |    |     |     |     | ミルク 豚肉  | 中華ちまき 中華麺 ごま<br>ごま油 塩ラーメンベース<br>担々麺ベース   | もやし にんじん きゅうり<br>きゃべつ<br>パインアップル                   | 557 Kcal<br>24.3 g<br>1.1 mg |
|                | ミルク                |        | ○ |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
|                | 冷し担々麺              | ○      |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     |     |   |  |  |                              |
| パインアップル        |                    |        |   |    |    |    |     |     |     |   |  |  |                              |
| 9<br>(月)       | 米飯                 |        |   |    |    |    |     |     |     | ミルク 鶏の照煮<br>だしの素                                | 米飯 こんにゃく                                 | ごぼう にんじん たけのこ<br>三度豆 しめじ 枝豆                        | 539 Kcal<br>23.7 g<br>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<br>蛋白質<br>鉄        |    |
|-------------|-----------|--------|---|----|----|----|-----|-----|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------|----|
|             |           | 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  | g                            | mg |
| 10<br>(火)   | 黒糖パン      |        | ○ | ○  |    |    |     |     |                                     | ミルク 豚肉 チーズ                                       | 黒糖パン ペンネ コーン<br>ハヤシルウ デミグラスソース<br>和風ドレッシング<br>シークワーサーゼリー                     | たまねぎ トマトケチャップ<br>にんじん トマトピューレ<br>きゃべつ ブロccoli<br>きゅうり | 598 Kcal<br>24.6 g<br>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  |        |   | ○  | ○  |    | ○   |     |                                     |  |  |   |                              |    |
| 11<br>(水)   | 中華丼       | ◎      |   | ○  | ○  | ○  | ○   | ○   | ミルク 豚肉 いか<br>うずら卵 えび                | 米飯 揚そば 片栗粉<br>ごま油                                | はくさい たまねぎ 青ねぎ<br>にんじん たけのこ しめじ<br>もやし マンゴーフルーツ                               | 513 Kcal<br>29.0 g<br>2.1 mg                          |                              |    |
| 血うどん        | ◎         |        | ○ | ○  | ○  | ○  | ○   |     |                                     |  |  |   |                              |    |
| ミルク         |           | ○      |   |    |    |    |     |     |                                     |  |  |   |                              |    |
| マンゴーフルーツ    |           |        |   |    |    |    |     |     |                                     |  |  |   |                              |    |
| 12<br>(木)   | 米飯        |        |   |    |    |    |     |     | ミルク 牛肉 豆腐                           | 米飯 こんにやく もち麩<br>ごま 和梨ゼリー                         | たまねぎ 青ねぎ しめじ<br>三度豆  | 514 Kcal<br>22.0 g<br>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<br>(金)   | 米飯        |        |   |    |    |    |     |     | ミルク 豚肉                              | 米飯 ごま 焼肉のたれ<br>青椒肉絲の素 ごま油<br>棒々鶏ドレッシング           | ピーマン たけのこ もやし<br>にんじん ほうれん草<br>冷凍みかん   | 556 Kcal<br>28.0 g<br>2.3 mg                          |                              |    |
|             | ミルク       |        | ○ |    |    |    |     |     |                                     |  |  |   |                              |    |
|             | 青椒肉絲      |        |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     |                                     |  |  |   |                              |    |
|             | ナムル       |        |   | ○  | ○  | ○  | ○   |     |                                     |  |  |   |                              |    |
|             | 冷凍みかん     |        |   |    |    |    |     |     |                                     |  |  |   |                              |    |
| 17<br>(火)   | 米飯        |        |   |    |    |    |     |     | ミルク 豚肉 豆腐<br>みそ かにシューマイ             | 米飯 麻婆豆腐の素<br>キムチの素 マロニー                          | はくさい にんじん しめじ<br>青ねぎ パインアップル   | 600 Kcal<br>22.2 g<br>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<br>(水)   | チキンカレー    |        | ○ | ○  | ○  |    |     |     | ミルク 鶏肉 牛肉<br>チーズ<br>白ぶどう入りミックスヨーグルト | 米飯 じゃがいも<br>カレールウ ハヤシルウ<br>デミグラスソース<br>香味塩ドレッシング | 福神漬 たまねぎ にんじん<br>しめじ マッシュルーム<br>グリーンピース トマトケチャップ<br>きゃべつ きゅうり アスパラ<br>ブロッコリー | 638 Kcal<br>26.1 g<br>2.3 mg                          |                              |    |
|             | ハヤシルイス    |        | ○ | ○  | ○  |    | ○   |     |                                     |  |  |   |                              |    |
|             | 福神漬       |        |   |    |    |    |     |     |                                     |  |  |   |                              |    |
|             | ミルク       |        | ○ |    |    |    |     |     |                                     |  |  |   |                              |    |
|             | グリーンサラダ   |        |   |    |    |    |     |     |                                     |  |  |   |                              |    |
|             | 香味塩ドレッシング |        |   | ○  | ○  | ○  |     |     |                                     |  |  |   |                              |    |
| 19<br>(木)   | 米飯        |        |   |    |    |    |     |     | ミルク 高野豆腐<br>厚揚げ 揚ボール<br>鶏肉 だしの素     | 米飯 ごま  | 三度豆 にんじん しめじ<br>れんこん ブロccoli   | 502 Kcal<br>22.9 g<br>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<br>g                     | Kcal<br>mg |
| 20<br>(金)  | アップルパン        | ○      | ○ | ○  | ○  |    |     |     |                                       | ミルク えびカツ<br>ツナ                         | アップルパン 油<br>スパゲティ<br>香味中華ドレッシング<br>ラ・フランスゼリー                                    | ブロッコリー きゃべつ<br>にんじん ごぼう      | 545 Kcal<br>25.2 g<br>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<br>ハムステーキ<br>ミルク               | アップルパン スパゲティ<br>はちみつレモンパン 油<br>ミニクワッサン<br>ヴィシソワーズベース<br>香味中華ドレッシング<br>ラ・フランスゼリー | ブロッコリー きゃべつ<br>にんじん ごぼう パセリ  | 598 Kcal<br>21.4 g<br>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<br>(火)  | 米飯            |        |   |    |    |    |     |     | ミルク 油あげ<br>豆腐ハンバーグ<br>だしの素 大豆<br>焼プリン | 米飯 油 ごま                                | 切干大根 ひじき にんじん<br>もやし きゃべつ ほうれん草   | 675 Kcal<br>27.3 g<br>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<br>(水)  | 他人丼           | ○      |   | ○  | ○  |    | ○   |     | ミルク 牛肉 卵<br>鶏肉 だしの素<br>ちりめんじゃこ        | 米飯 片栗粉 ごま油<br>すき焼きのたれ<br>ブルーベリークレープ    | たまねぎ にんじん 青ねぎ<br>しめじ きゃべつ 枝豆  | 636 Kcal<br>28.5 g<br>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<br>(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<br>ヤングコーン                 | たまねぎ にんじん 三度豆<br>マッシュルーム だいこん<br>セロリ 巨峰   | 630 Kcal<br>20.3 g<br>1.7 mg |                              |            |
|            | ミルク           |        | ○ |    |    |    |     |     |                                       |  |   |                              |                              |            |
|            | ポトフ           | ◎      | ○ | ○  | ○  |    |     |     |                                       |  |   |                              |                              |            |
|            | 巨峰            |        |   |    |    |    |     |     |                                       |  |   |                              |                              |            |
| 27<br>(金)  | 米飯            |        |   |    |    |    |     |     | ミルク 鶏肉 焼豚                             | 米飯 油 から揚げ粉<br>片栗粉 春雨 ごま油<br>ごま ホワイトゼリー | きゃべつ もやし にんじん<br>パイン缶 黄桃缶 白桃缶<br>みかん缶 甘夏缶                                       | 646 Kcal<br>27.5 g<br>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<br>25.6 g<br>2.2 mg |            |