

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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	
8 / 31 (木)	米飯									ミルク あいびきミンチ ベーコン ツナ	米飯 パン粉 マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく	しょうゆ コンソメ 砂糖 酒 みりん 塩 マヨネーズ
	ミルク		○										
	ハンバーグ和風ソース			○	○								
	マカロニサラダ			○	○			○					
	コンソメスープ	○	○	○	○			○					
9 / 1 (金)	米飯								ミルク とり肉 焼ちくわ ひじき	米飯 サラダ油	にんじん たまねぎ えだ豆 ほうれん草 巨峰 干しいたけ	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん みそ	
	ミルク		○										
	とりのてり焼き			○	○								
	ひじきの煮物			○	○			○					
	ほうれん草のみそ汁			○	○			○					
4 (月)	米飯								ミルク とり肉 わかめ	米飯 コーン ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ ごぼう ピーマン こまつな	しょうゆ 中華だし 砂糖 酒 みりん 塩 みそ 酢 豆板醤	
	ミルク		○										
	とり肉のあまからみそ炒め			○	○	○							
	こまつなサラダ			○	○								
	中華スープ		○	○	○	○							
5 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク たら ぶた肉 水煮大豆	黒糖パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ ホールトマト グリンピース マンゴー 乾燥パセリ	砂糖 塩 酒 ケチャップ コンソメ ソース こしょう	
	ミルク		○										
	白身魚の香味フライ			○				○					
	ポークビーンズ				○			○					
	マンゴー												
6 (水)	米飯								ミルク ぶた肉 焼ちくわ	米飯 ごま サラダ油	にんじん たまねぎ もやし ピーマン ほうれん草 しめじ 切干しいたけ 土しょうが	しょうゆ だし 酒 みりん みそ	
	ミルク		○										
	豚のしょうが焼き			○	○								
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○		○					
	だいこんのみそ汁			○	○			○					
7 (木)	中華丼		○	○	○	○		○	ミルク とり肉 えび わかめ カニかま ハム	米飯 ごま油 片栗粉	にんじん たまねぎ きゅうり チンゲン菜 たけのこ はくさい 青ねぎ 干しいたけ 三度豆 もやし 土しょうが	しょうゆ 中華だし 砂糖 酒 みりん 塩 酢	
	ミルク		○										
	きゅうりの酢の物			○	○			○					
	中華スープ	○	○	○	○	○							
8 (金)	五目うどん			○	○			○	ミルク ぶた肉 厚揚げ	うどん コーン サラダ油 フルーツゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 グリンピース	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん	
	ミルク		○										
	厚揚げのソテー			○	○								
	フルーツゼリー												
11 (月)	米飯								ミルク わかめ とり肉 水煮大豆 豆腐 さけ こんぶ	米飯 こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 青ねぎ	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん みそ	
	ミルク		○										
	さけの塩焼き							○					
	筑前煮			○	○			○					
	豆腐のみそ汁			○	○			○					

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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	
12 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ぶた肉 ツナ ウィンナー	バターパン コーン サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 カリフラワー	砂糖 塩 酒 ケチャップ 酢 コンソメ ソース しょうゆ こしょう
	ミルク		○										
	ポークチャップ							○					
	ほうれん草のサラダ			○	○			○					
	コンソメスープ			○	○			○					
13 (水)	米飯								ミルク さば とり肉 高野豆腐 スクランブルエッグ	米飯	だいこん ごぼう 青ねぎ えだ豆 土しょうが	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん みそ 塩	
	ミルク		○										
	さばのみそ煮			○	○			○					
	高野豆腐の卵とじ	◎		○	○			○					
	けんちん汁			○	○			○					
14 (木)	米飯								ミルク ぶた肉 えび イカ カニかま 油あげ わかめ	米飯 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ こまつな もやし たけのこ	しょうゆ 中華だし 酒 みりん 酢 みそ だし	
	ミルク		○					○					
	八宝菜		○	○	○	○		○					
	こまつなのナムル			○	○	○		○					
	たまねぎのみそ汁			○	○			○					
15 (金)	チキンカレー			○				○	ミルク とり肉 ツナ 元気ヨーグルト	米飯 じゃがいも コーン	にんじん たまねぎ きゃべつ	砂糖 マヨネーズ ケチャップ 酢 ソース 塩 カレールウ	
	ミルク		○										
	コールスローサラダ				○			○					
	元気ヨーグルト		○										
19 (火)	米飯								ミルク とり肉 厚揚げ	米飯 片栗粉 小麦粉 サラダ油	たまねぎ カリフラワー ほうれん草 きゅうり ゆかり にんにく 土しょうが	しょうゆ だし 酒 みりん 塩 みそ	
	ミルク		○										
	とりのから揚げ			○	○								
	カリフラワーのゆかりあえ			○	○								
	厚揚げのみそ汁			○	○			○					
20 (水)	米飯								ミルク ぶた肉 ハム	米飯 ごま油 はるさめ コーン サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン こまつな だいこん しめじ 青ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 中華だし 砂糖 酒 みりん みそ 塩 酢	
	ミルク		○										
	ぶた肉ときゃべつのみそ炒め			○	○	○							
	春雨サラダ	◎		○	○	○							
21 (木)	中華スープ		○	○	○	○							
	米飯								ミルク 牛肉 焼き豆腐 焼ちくわ のり わかめ	米飯 こんにゃく 麩 かぼちゃ	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ほうれん草	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん みそ	
	ミルク		○										
	ずき焼き			○	○			○					
	ほうれん草ののりあえ			○	○			○					
かぼちゃのみそ汁			○	○			○						
22 (金)	味付けパン		○	○					ミルク チーズ とり肉 ヨーグルト	味付けパン サラダ油 パインコンポート	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	砂糖 しょうゆ 酢 塩 酒 タンドリーベース コンソメ	
	ミルク		○										
	タンドリーチキン		○										
	ブロッコリーとチーズのサラダ		○	○	○								
	コンソメスープ			○	○			○					
パインコンポート													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

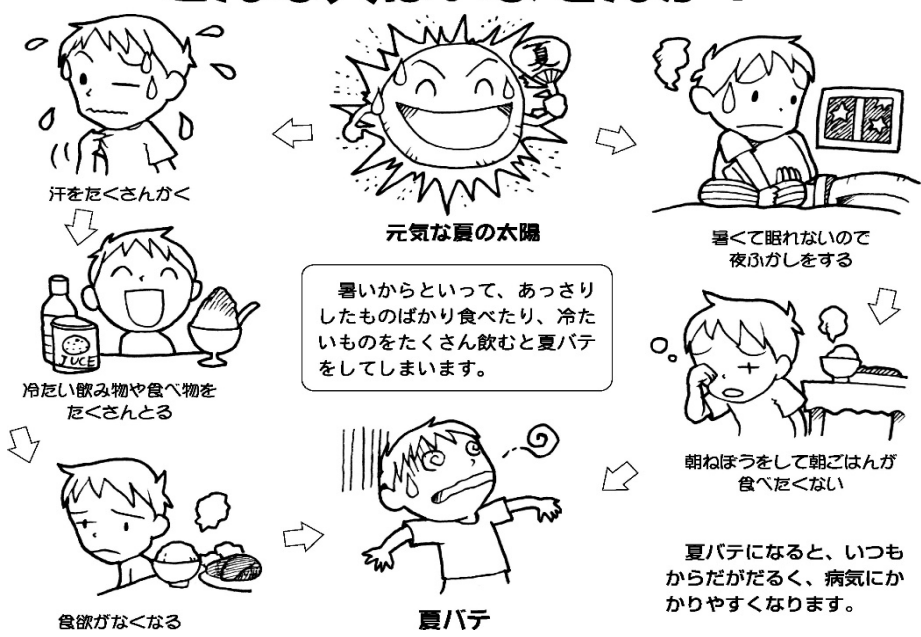
※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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	
25 (月)	米飯									ミルク ぶた肉 厚揚げ わかめ	米飯 ごま油 片栗粉 サラダ油	にんじん たまねぎ 白ねぎ もやし チンゲン菜 しめじ	しょうゆ 中華だし 砂糖 酒 みりん 塩 酢 豆板醤
	ミルク		○										
	家常豆腐		○		○	○							
	もやしのサラダ			○	○								
	中華スープ		○	○	○	○							
26 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク ウインナー ハム	ミルクパン スパゲティ かぼちゃ コーン サラダ油	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり きゃべつ	砂糖 しょうゆ ケチャップ 塩 マヨネーズ 酒 ソース コンソメ	
	ミルク		○										
	ナポリタンスパゲティ			○	○		○						
	かぼちゃサラダ	◎	○	○	○								
	コンソメスープ			○	○		○						
27 (水)	米飯								ミルク さけ 油あげ さつま揚げ ひじき	米飯 ごま	にんじん 三度豆 こまつな ごぼう 切干だいこん	しょうゆ だし 砂糖 酒 みりん みそ	
	ミルク		○										
	さけの南部焼き			○	○	○	○						
	切干大根の煮物			○	○		○						
	こまつなのみそ汁			○	○		○						
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

エネルギー 509 Kcal  
 栄養平均量 タンパク質 28.0 g  
 鉄 2.4 mg

### こんな人はいませんか？



### 朝ごはんを食べてきましたか？

みなさん、きょうは朝ごはんをきちんと食べてきましたか。何人が食べていませんね。なぜ朝ごはんを食べてこなかったのかな。朝、起きるのがおそくて時間がなかったからですか、それとも食べたくなかったからですか。

朝ごはんを食べないと元気が出ないし、給食を食べるまでにおなかですきすぎて、気分が悪くなったりします。もの考える力もでないのですよ。また、太りすぎのもとにもなります。

夜ふかしをすると、朝早く起きることができません。夜遅くにお菓子をムシャムシャ食べていると、朝になっても食欲がわきません。30分早起きをして、家の手伝いをしてから朝ごはんを食べましょう。朝、何も食べたくない人は、牛乳だけでも飲みましょう。それから少しずつ、いろいろなものを食べるようにしていきましょう。

