

8・9月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
29	(月)				夏ばて回復給食 タコライスの具(肉) タコライスの具(野菜) わかめスープ	734 kcal 31.3 g 16.3 g 2.7 g	牛肉 ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん 麦	油 ごま ごま油
30	(火)				しゅうまい(3) 中華サラダ 生揚げのスープ メロンクリームソーダ風ゼリー	768 kcal 26.4 g 16.6 g 3.0 g	なまあげ しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん こまつな きゅうり ねぎ	キャベツ コーン しいたけ だけのこ	ごはん ゼリー	油
31	(水)				とり肉のラタトゥイユソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ	705 kcal 36.3 g 26.2 g 3.0 g	とり肉 ベーコン	牛乳	ピーマン ブロッコリー こまつな にんじん	ズッキーニ たまねぎ キャベツ トマト	米粉パン さとう	油
1	(木)				防災の日給食・マナーの日 セルフさばそぼろ丼 磯香和え 切り干し大根のみそ汁	747 kcal 32.5 g 17.2 g 2.5 g	さば 凍り豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな もやし	だいこん しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん さとう	油
2	(金)				かきあげ たれ ごまみそあえ すまし汁	861 kcal 25.2 g 29.0 g 2.4 g	とり肉 ゆば みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし だけのこ ねぎ	ごはん さとう	油 ごま
5	(月)	★			きんぴら包み焼き ごまサラダ ★ひじきと卵のスープ	830 kcal 29.0 g 26.0 g 2.2 g	包み焼き とうふ ベーコン 卵	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ コーン きゅうり	ごはん かたくり粉 麦	ドレッシング ごま
6	(火)				けいちゃん ほうれんそうのおひたし 夏野菜の豚汁	742 kcal 30.5 g 16.9 g 2.8 g	ぶた肉 みそ 豆腐 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん コーン にんにく	キャベツ もやし たまねぎ なす	ごはん さとう	油
7	(水)				リクエスト給食(上三川小) セルフ焼きそばパン かんぴょうサラダ コーンスープ レモンゼリー	786 kcal 28.0 g 18.8 g 3.9 g	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな コーン	キャベツ きゅうり たまねぎ かんぴょう	中華めん かたくり粉 パン ゼリー	油
8	(木)				ハンバーグケチャップソースかけ アスパラガスのサラダ コンソメスープ	849 kcal 28.5 g 25.5 g 2.8 g	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	コーン キャベツ たまねぎ	ごはん かたくり粉 じゃがいも さとう	油
9	(金)				重陽の節句給食 さばのみそ煮 菊花和え いも煮 お月見デザート	858 kcal 31.5 g 22.3 g 2.8 g	さば 牛肉 みそ	牛乳	こまつな	きく もやし ねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも ゼリー	ごま 油
12	(月)				ツナサラダ (ツナは教室で混ぜてください。) チキンカレー	837 kcal 30.6 g 21.8 g 2.4 g	まぐろ とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング
13	(火)				長寿給食 しいらのピリ辛焼き 和風サラダ 満点みそ汁	744 kcal 32.9 g 15.0 g 2.6 g	しいら 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほくきい ごぼう	キャベツ コーン ねぎ しめじ	ごはん さといも	ごま油 ごま
14	(水)				白身魚のフライ キャベツソテー フルーツポンチ タルタルソース(卵無)	856 kcal 25.8 g 30.2 g 2.5 g	ほき ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ もも みかん パイナップル	パン ゼリー	油
15	(木)	★			★厚焼き玉子 からしあえ 豚肉と大根の煮物	748 kcal 30.4 g 15.8 g 2.6 g	たまごやき ぶた肉	牛乳	こまつな いんげん にんじん	もやし だいこん	ごはん さといも さとう	油
16	(金)				世界味めぐり(韓国) セルフピビンバ(そぼろ) セルフピビンバ(ナムル) サムゲタン風スープ	806 kcal 32.2 g 24.9 g 2.2 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいずもやし しいたけ	ごはん さとう もち玄米	油 ごま ごま油
20	(火)				食育の日 ササミチーズフライ おかかあえ どさんこ汁	801 kcal 30.8 g 20.7 g 2.5 g	ササミフライ かつおぶし みそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし コーン にんにく ねぎ	ごはん じゃがいも	油 バター
21	(水)	★			★ジャージャーめん(麺) ジャージャーめん(汁) オイキムチ ジョア	792 kcal 35.6 g 22.5 g 3.5 g	ぶた肉 みそ	牛乳 ジョア	にんじん しょうが ねぎ	きゅうり だけのこ しいたけ もやし	パン 中華めん さとう かたくり粉	油 ごま油
22	(木)				きびなごのかりかりフライ(3) ゆで野菜サラダ 八宝菜	773 kcal 34.4 g 15.3 g 2.7 g	えび ぶた肉	きびなご 牛乳	ブロッコリー にんじん しいたけ	コーン キャベツ たまねぎ だけのこ	ごはん かたくり粉	油
26	(月)				ユーリンチー ほうれん草のきなこ和え ワンタンスープ	849 kcal 33.0 g 21.9 g 2.8 g	きな粉 とり肉 ぶた肉	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ しいたけ しょうが	ごはん かたくり粉 さとう ワンタン	油 ごま油
27	(火)				マスの浜焼き ブロッコリーの昆布和え かぼちゃのみそ汁	809 kcal 43.1 g 20.9 g 3.3 g	マス 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ	ごはん	油 ごま油
28	(水)	★●			コーンサラダ チリコンカン ★●レモンカスタードタルト いちごジャム	837 kcal 30.3 g 31.4 g 3.3 g	大豆 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん グリーンピース	キャベツ マッシュルーム たまねぎ コーン	パン タルト ジャム	油
29	(木)				かみかみ給食 ボークチャップ かむかむサラダ チキンスープ	780 kcal 28.8 g 18.5 g 2.7 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな トマト にんじん	マッシュルーム キャベツ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 バター
30	(金)				メンチカツ おひたし のっぺい汁 ソース	863 kcal 31.2 g 26.7 g 2.2 g	メンチカツ とり肉 なまあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも かたくり粉	油 ごま

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

