

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		
28	(月)		麦ごはん	マナーの日 おさかな丼の具 からしあえ まろやかみそ汁	762 kcal 27.7 g 21.6 g 2.5 g	ツナ(まぐろ) 油あげ かつおだし みそ	牛乳	にんじん ごまつな もやし ごぼう	コーン グリーンピース だいこん ねぎ	ごはん むぎ さとう	油 ごま
29	(火)		ごはん	タコライスの具(肉そばろ) タコライス(野菜) わかめスープ	763 kcal 32.3 g 18 g 2.6 g	牛肉 ふた肉 なると 野菜ボール	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ	油 ごま ごま油
30	(水)		ダイスチーズパン	やきそば ポテトスープ ぶどうシャーベット	753 kcal 31.5 g 19.8 g 4.2 g	ふた肉 とり肉	牛乳 のり チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン さとう 中華めん じゃがいも シャーベット	油
31	(木)		ごはん	野菜の日 カレイの中華あんかけ 春雨のあえもの 根菜のごま汁	810 kcal 26.3 g 20.1 g 2.2 g	カレイ みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら ごぼう	もやし キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さといも はるさめ さとう かたくりこ	油 ごま
1	(金)		五目ごはん	防災の日 切り干し大根のナムル 豚汁 乾パン	835 kcal 28.2 g 19.7 g 4.2 g	ふた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう アスパラ かぼちゃ	切干大根 もやし アスパラ スッキーニ なす	ごはん さとう カンパン	ごま ごま油 油
4	(月)		麦ごはん	豚肉コロッケ ソース キムチあえ 豆腐のスープ	792 kcal 21.1 g 21 g 3.1 g	コロッケ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん むぎ	油
5	(火)		ごはん	いわしのカリカリフライ(3) 和風サラダ 揚げボールと野菜のうま煮	841 kcal 27.4 g 19.8 g 2.9 g	いわし さつまあげ	牛乳	にんじん さいいんげん	キャベツ だけのこ しいたけ コーン	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング
6	(水)		いちご米粉パン	肉団子(3) キャベツのサラダ コーンスープ	754 kcal 33 g 24.6 g 3.5 g	肉団子 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	米粉パン かたくりこ ドレッシング	油
7	(木)	★	ごはん	★厚焼き卵 かんぴょうのごま酢あえ セルフ豚丼	838 kcal 34.4 g 21.5 g 2.7 g	たまご焼き ふた肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな ごぼう	たまねぎ もやし しいたけ かんぴょう	ごはん さとう 油	ごま
8	(金)		ごはん	ピリ辛炒め ワンタンスープ ちよいとうふ	771 kcal 31.8 g 16.7 g 3.5 g	ふた肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	ごはん ワンタン	ごま ごま油
11	(月)	★	麦ごはん	牛肉のオイスター炒め ★豆腐入りかきたま汁 フルーツ杏仁風プリン	771 kcal 26 g 19.9 g 2.4 g	牛肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	だけのこ たまねぎ しいたけ もやし しょうが	ごはん むぎ かたくりこ 杏仁風プリン	油 ごま油
12	(火)		ごはん	かみかみ給食 白身魚フライ ソース れんこんサラダ 呉汁	852 kcal 27.4 g 25.3 g 1.9 g	ほき 大豆 油あげ みそ かつおだし	牛乳	にんじん ごまつな	れんこん だいこん ねぎ もやし	ごはん さといも	油 ドレッシング
13	(水)		ぶどうパン	タンダリーチキン アスパラのソテー トマトシチュー	802 kcal 35.5 g 25.9 g 2.3 g	とり肉 ふた肉	牛乳 ヨーグルト しめじ	トマト アスパラ	しょうが コーン にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル 油
14	(木)		ごはん	セルフ高野豆腐ごはん 磯香あえ みそ汁	795 kcal 30.5 g 21.7 g 3.4 g	ふた肉 高野豆腐 油あげ みそ かつおだし	牛乳 わかめ のり	ごまつな にんじん ごぼう	キャベツ しいたけ えだまめ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	油
15	(金)	★	ごはん	ぎょうざロール ★ゴーヤチャンプルー ソーキ汁	778 kcal 24 g 24.8 g 2.2 g	卵 きょうざロール なまあげ ツナ(まぐろ) かつおだし	牛乳	にら にんじん	もやし しめじ ねぎ しょうが	ごはん	ごま油 油
19	(火)		ごはん	食育の日(まごはやさしい) さんまかぼすレモン煮 ひじきのごまあえ じゃがいものみそ煮	840 kcal 26.9 g 26.2 g 2.3 g	さんま 油あげ みそ かつおだし	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ えのきだけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま
20	(水)	★	黒パン	★中華めん ゆで野菜サラダ ジャージャーめん ジョア	813 kcal 35.7 g 23.5 g 3.5 g	ふた肉 みそ	牛乳 ジョア	にんじん ねぎ キャベツ	しょうが だけのこ しいたけ もやし	パン 中華めん さとう かたくりこ	ごま油 油
21	(木)		ごはん	ごはん さば文化干し ゆかりあえ さといもの中華煮	813 kcal 32.3 g 22 g 2.6 g	さば ふた肉	牛乳	にんじん ゆかり	にんにく しょうが キャベツ	ごはん さといも さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
22	(金)		ごはん	ごはん イタリアンサラダ キーマカレー アセロラゼリー	908 kcal 26.7 g 27.7 g 2.3 g	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト キャベツ しょうが	コーン たまねぎ きゅうり にんにく	ごはん バター ドレッシング 油	
25	(月)		わかめごはん	リクエスト給食(本小) 鶏肉の唐揚げ からしあえ ABCスープ	809 kcal 27.7 g 22 g 3.5 g	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ しょうが もやし	ごはん マカロニ かたくりこ	油
26	(火)		ごはん	世界味めぐり(フィリピン) パンシットピホン(ピーフンの炒め物) ティノーラ(とうがんのスープ) 冷凍マンゴー	738 kcal 30.1 g 15 g 1.8 g	ふた肉 とり肉 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ とうがん キャベツ しょうが にんにく	ごはん ピーフン	油 ごま油
27	(水)	本北小 坂小・明小 明南小 上中・明中	メープルパン	アスパラとベーコンのスパゲティ ミートボールのトマト煮	778 kcal 31.7 g 23.8 g 3.3 g	ベーコン ミートボール	牛乳	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	パン メープルソース スパゲティ じゃがいも さとう	油 オリーブオイル
		本小 北小 上小 本中	食パン	アスパラとベーコンのスパゲティ ミートボールのトマト煮 ブルーベリージャム	783 kcal 29.9 g 22.7 g 3.2 g	ベーコン ミートボール	牛乳	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	パン スパゲティ じゃがいも さとう ジャム	油 オリーブオイル
28	(木)		ごはん	豚肉のバーベキューソースがけ もやしのニラのごまあえ 田舎汁	838 kcal 32.1 g 25.3 g 2.5 g	ふた肉 油あげ みそ かつおだし	牛乳 わかめ	にんじん にら ねぎ もやし	しょうが にんにく りんご かんぴょう	ごはん じゃがいも さとう	ごま
29	(金)		ごはん	十五夜 いわしみりん干し おひたし みそけんちん汁 お月見クレープ	843 kcal 30.9 g 23.1 g 1.5 g	いわし 豆腐 みそ かつおだし	牛乳	ごまつな にんじん だいこん ごぼう	きく もやし えのきだけ ねぎ	ごはん さとう さといも クレープ	ごま 油

◎ 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ギーについては献立詳細表を参考にしてください。

