

8・9月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	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		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
31	(月)				ハンバーグオニオンソース れんこんサラダ 千切り野菜のスープ	831 kcal 28.6 g 24.7 g 2.3 g	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ こまつな たまねぎ れんこん キャベツ	にんにく とうもろこし もやし キャベツ	米 麦	ドレッシング
1	(火)				マナーの日 小松菜のさっぱりあえ ハヤシライス ミニフィッシュ	756 kcal 29.0 g 16.5 g 2.3 g	ぶた肉	牛乳 ミニフィッシュ	こまつな にんじん トマト	かんぴょう マッシュルーム たまねぎ	米	ごま油
2	(水)				上中 ブロッコリーサラダ ポークポトフ フルーツ杏仁風プリン	727 kcal 31.2 g 26.6 g 3.2 g	ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ	カリフラワー とうもろこし えだまめ キャベツ	パン さとう プリン じゃがいも	油 ノンエッグマヨ
					本中、明中 ブロッコリーサラダ ポークポトフ フルーツ杏仁風プリン 大豆チョコクリーム	740 kcal 30.2 g 26.2 g 2.7 g	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ	カリフラワー とうもろこし えだまめ キャベツ	パン さとう プリン じゃがいも	油 チョコクリーム
3	(木)				豚キムチ炒め ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	759 kcal 31.5 g 20.4 g 3.1 g	ぶた肉 豆腐 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん にら しそ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	米	油 ごま油 ごま
4	(金)	★			あおさ入りあじフライ（ソースがけ） ★ゴーヤチャンプル 大根スープ	828 kcal 30.9 g 23.9 g 2.9 g	あじフライ たまごそぼろ かつおぶし とり肉	牛乳 わかめ 生揚げ まぐろ	ゴーヤ にんじん だいこん葉	もやし だいこん しょうが	米 かたくりこ	油 ごま油
7	(月)				ホイコーロー 中華キュウリ コンスープ	767 kcal 30.3 g 16.2 g 2.1 g	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	米 麦 かたくりこ さとう	油 ごま油
8	(火)				黄鯛フライ（ソースがけ） 五目きんぴら 吉野汁	822 kcal 30.0 g 19.9 g 2.5 g	黄鯛フライ とり肉 さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう	米 こんにゃく さとう じゃがいも	油 かたくりこ
9	(水)				チキンのチース焼き ビーンズサラダ 夏野菜のごろごろスープ	771 kcal 35.6 g 29.5 g 2.9 g	チキンのチース焼き ひよこ豆 ぶた肉 インゲン豆	牛乳 エンドウ豆	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	パン じゃがいも	バター ドレッシング
10	(木)				ポークチャップ コールスローサラダ ポテトスープ	795 kcal 31.5 g 17.4 g 2.3 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ にんにく	マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも	油 ドレッシング バター
11	(金)	★			★手作りサターアンダギー もずく丼の具 生揚げと小松菜のスープ	879 kcal 27.7 g 24.2 g 2.7 g	卵 ぶた肉 生揚げ	牛乳 もずく	こまつな にんじん しいたけ	たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが だけのこ	米 黒糖 小麦粉 かたくりこ	油 さとう
14	(月)				エンジョイイングリッシュデー（上中） 世界味めぐり（マラウイ） 白身魚のトマトソース カレーソテー チキンスープ	840 kcal 30.9 g 24.2 g 1.8 g	バサ とり肉	牛乳	こまつな トマト にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	米 かたくりこ むぎ じゃがいも	油 さとう
15	(火)	★			★五目たまご焼き しょうがあえ 豆腐の中華煮	772 kcal 32.5 g 18.8 g 2.3 g	五目厚焼玉子 ぶた肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ざやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	米 さとう かたくりこ	油
16	(水)				本中、明中 マカロニサラダ 肉団子スープ ●乳酸菌ゼリー	741 kcal 28.7 g 27.2 g 3.1 g	肉団子	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ もやし	キャベツ えだまめ だけのこ しいたけ	パン はるさめ ゼリー マカロニ	ノンエッグマヨ ドレッシング
		●			上中 マカロニサラダ 肉団子スープ ●乳酸菌ゼリー 大豆チョコクリーム	755 kcal 27.7 g 27.0 g 2.6 g	肉団子	牛乳	チンゲンサイ にんじん もやし	キャベツ えだまめ だけのこ しいたけ	パン はるさめ ゼリー マカロニ	ドレッシング チョコクリーム
17	(木)				リクエスト給食（明中） からあげ かんぴょうサラダ ワタンスープ カスタード風クレープ	890 kcal 29.5 g 25.9 g 3.1 g	とり肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん きゅうり もやし	キャベツ かんぴょう たまねぎ しいたけ	米 かたくりこ ワンタン クレープ	油 ドレッシング
18	(金)				かみかみ給食・食育の日 焼きししゃも（3） ごま酢あえ のっぺい汁	786 kcal 31.0 g 22.3 g 2.5 g	とり肉 厚揚げ	子持ちししゃも 牛乳	にんじん	だいこん キャベツ もやし ねぎ	米 さとう さといも こんにゃく	ごま ごま油 油
24	(木)				お魚丼の具 和風サラダ なすのみそ汁	798 kcal 32.2 g 22.4 g 2.6 g	まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな きゅうり	とうもろこし キャベツ なす えだまめ	米 さとう しらたき	油 ごま
25	(金)				十五夜給食 鶏肉のごまみそ焼き おひたし けんちん汁 おはぎ	833 kcal 32.0 g 20.0 g 2.5 g	とり肉 みそ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ もやし	米 さとう さといも おはぎ	ごま 油
28	(月)				とりそぼろ からしあえ わかめのみそ汁	783 kcal 30.2 g 20.3 g 2.7 g	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな ざやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	米 さとう 麦	油
29	(火)	★			地産地消給食 揚げ餃子（3） 切り干し大根のナムル ★たまごスープ	814 kcal 24.9 g 22.4 g 2.6 g	卵 かまぼこ ぎょうざ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ だけのこ しいたけ	米 さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
30	(水)				やきそば 塩こうじのスープ 黒豆きなこクリーム	765 kcal 29.3 g 27.7 g 3.5 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん キャベツ	たまねぎ とうもろこし しいたけ しょうが	パン 中華めん かたくりこ じゃがいも	油 黒豆きなこクリーム

◎ 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。

