

# 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	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	
30	(金)				かきあげ(たれがけ) 小松菜のごま炒め 夏野菜の豚汁	889 kcal 27.9 g 30.4 g 2.6 g	油あげ ふた肉 みそ なまあげ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	ズッキーニ ねぎ かきあげ	米 かたくりこ さとう	ごま ごま油
2	(月)				防災の日給食 セルフさばそぼろ丼の具 切り干し大根のサラダ ジャがいものみそ汁	762 kcal 29.9 g 17.6 g 2.8 g	さば 凍りとうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	しょうが えだまめ だいこん もやし ねぎ	米 さとう じゃがいも むぎ	ごま油 ごま
3	(火)	★			春巻 小松菜のさっぱりあえ ★わかめとたまごのスープ	759 kcal 23.1 g 21.1 g 2.3 g	卵 とり肉 春巻	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう もやし	米	油 ごま ごま油
4	(水)	●			上中 ブロッコリーサラダ チリコンカン ●ヨーグルト	768 kcal 33.1 g 30.0 g 3.4 g	ふた肉 とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	マーガリン 油
					本中・明中 チョコクリーム ブロッコリーサラダ チリコンカン ●ヨーグルト	753 kcal 33.2 g 25.1 g 3.2 g	ふた肉 とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	油
5	(木)				パリパリサラダ(麺を教室で混ぜます) キーマカレー	874 kcal 29.3 g 24.7 g 2.5 g	ふた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマト キャベツ	とうもろこし たまねぎ しょうが	パン はちみつ めん さとう	油
6	(金)				世界味めぐり(ペルー) ロモサルタード コンソメスープ 冷凍みかん	788 kcal 28.5 g 20.3 g 2.2 g	ふた肉 とり肉	牛乳	トマト 赤パプリカ こまつな にんじん	さやいんげん キャベツ たまねぎ にんにく みかん	米 さとう じゃがいも マカロニ	油
9	(月)				ぎょうざ(3) おひたし みそけんちん	755 kcal 23.2 g 17.8 g 2.4 g	豆腐 みそ ぎょうざ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん もやし ねぎ	米 さとう こんにゃく むぎ	油 さとういも
10	(火)				世界味めぐり(フィリピン) チキンアドボ かんきつサラダ 春雨スープ	821 kcal 30.0 g 24.7 g 2.4 g	ミートボール なまあげ とり肉	牛乳	こまつな にんじん にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	米 さとう はるさめ かたくりこ	油 ドレッシング
11	(水)	★			★中華麺 もやしときゅうりのサラダ ジャージャー麺の汁 豆乳パンナコッタ(レモン)	833 kcal 32.6 g 23.8 g 3.3 g	ふた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが たけのこ しいたけ もやし	パン 中華めん さとう かたくりこ	油 ごま油 パンナコッタ
12	(木)				かみかみ給食 イカフライ(ソースがけ) ひじきのごまあえ 筑前煮	869 kcal 33.0 g 22.3 g 2.7 g	いかフライ とり肉	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし だいこん しいたけ ごぼう	米 さとう さとういも こんにゃく	油 ごま
13	(金)				ハンバーグ照りみそソース おかかあえ のっぺい汁	817 kcal 31.5 g 22.9 g 2.4 g	ハンバーグ みそ とり肉 なまあげ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ もやし しょうが	米 かたくりこ こんにゃく さとう	油 さとういも
17	(火)	★			十五夜給食 ★たまごやき しょうがあえ 里芋の中華煮	821 kcal 29.3 g 18.6 g 2.5 g	たまごやき ふた肉 大豆	牛乳	こまつな にんじん	もやし しょうが にんにく	米 こんにゃく さとう かたくりこ	油 ごま油 さとういも
18	(水)				本中・明中 キャベツのソテー 肉団子のカレー煮 アセロラミルク(乳不使用)	748 kcal 28.3 g 26.0 g 3.4 g	ミートボール	牛乳	パセリ にんじん にんにく えだまめ	キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう ゼリー	マーガリン 油
					上中 キャベツのソテー チョコクリーム 肉団子のカレー煮 アセロラミルク(乳不使用)	734 kcal 28.5 g 21 g 3.1 g	ミートボール	牛乳	にんじん えだまめ	キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	ゼリー
19	(木)				食育の日(地産地消) モロの和風マリネ かんぴょうのごまあえ どさんこ汁	798 kcal 32.4 g 18.9 g 2.8 g	モロ ふた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな かんぴょう ねぎ もやし	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま バター
20	(金)				スタミナ炒め ゆかりあえ こしね汁	742 kcal 30.2 g 18.6 g 2.5 g	ふた肉 豆腐 みそ 油あげ	牛乳	ゆかり こまつな にんじん にんにく キャベツ	しょうが ねぎ もやし きゅうり しいたけ	米 さとう こんにゃく さとういも	油 ごま
24	(火)				いわしの梅煮 ブロッコリーのこんぶあえ 豆腐のみそ汁	753 kcal 28.4 g 21.3 g 2.7 g	いわし梅煮 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり しいたけ たまねぎ	米	ごま油
25	(水)				セルフチリドックの具 コーンサラダ コンソメスープ	704 kcal 32.3 g 24.5 g 3.0 g	ウィンナー ふた肉 大豆 とり肉	チーズ 牛乳 ミックスビーンズ	にんじん トマト にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン さとう マカロニ じゃがいも	油
26	(木)				しゅうまい(3) にらのごまあえ チャーシャン豆腐	831 kcal 33.2 g 23.3 g 2.1 g	なまあげ ふた肉 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しいたけ もやし しょうが	米 さとう かたくりこ	ごま油
27	(金)				リクエスト給食(本北小) からあげ 野菜ソテー フルーツポンチ	860 kcal 27.7 g 18.4 g 2.1 g	ウィンナー とり肉	牛乳 わかめ	にんじん もやし しょうが キャベツ	たまねぎ もも なし りんご ナタデココ	米 さとう ゼリー かたくりこ	油 サイダー
30	(月)				セルフキムタクごはんの具 プチプチサラダ ワンタンスープ	758 kcal 30.1 g 18.4 g 2.9 g	かつおぶし ふた肉 とり肉	牛乳	オクラ にんじん こまつな キャベツ	ねぎ えだまめ たくあん とうもろこし もやし キムチ	米 麦 もち玄米 さとう ワンタン	油 ごま油 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ギーについては献立詳細表を参考にしてください。

