

# 8.9月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	
8 / 27	金	牛乳				X			牛乳				917 Kcal	
		ご飯								米			35.4 g	
		わらさのアーモンド焼き							わらさ	アーモンド 砂糖			しょうゆ みりん	29.4 g
		野菜の味噌和え							味噌	じゃが芋 油 砂糖	かぼちゃ いんげん なす		しょうゆ みりん	2.6 g
		けんちん汁							豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ		さば節 しょうゆ 塩	
みかんゼリー							寒天	砂糖			みかんジュース			
30	月	牛乳				X			牛乳				758 Kcal	
		しらすのカレーピラフ					X		しらす	米 バター	玉ねぎ グリンピース	酒 しょうゆ みりん カレー粉	27.2 g	
		ちくわのごま揚げ	X	X					ちくわ 卵	小麦粉 油 ごま				22.1 g
		ポテトソテー							ベーコン	じゃが芋 油	人参 パセリ		塩 こしょう	3.0 g
ヨーグルト					X			ヨーグルト						
31	火	牛乳				X			牛乳				835 Kcal	
		ご飯								米				34.2 g
		豚キムチ							豚肉	ごま ごま油	玉ねぎ 白菜 キムチ		しょうゆ 酒	28.8 g
		きゅうりのかふう漬								ごま油	きゅうり		しょうゆ 酢	4.7 g
		中華スープ							豆腐 豚肉 なた	でん粉	玉ねぎ 人参 たけのこ 根深ねぎ	しょうが きくらげ	チンタン しょうゆ 酒 塩	
		型抜きチーズ					X		チーズ					
国産レモンゼリー◎							国産レモンゼリー	( 砂糖 水あめ レモン果汁 )						
9 / 1	水	牛乳				X			牛乳				801 Kcal	
		きのご飯							油揚げ	米	しめじ		しょうゆ 酒 塩	40.1 g
		いかの磯辺揚げ							いか 青のり	でん粉 あぶら	しょうが		しょうゆ みりん	24.0 g
		アーモンド和え								アーモンド アーモンド アーモンド 砂糖	小松菜 キャベツ もやし		しょうゆ	4.1 g
		芋子汁							牛肉 豆腐	里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 根深ねぎ		さば節 しょうゆ 塩	
梨										梨				
2	木	牛乳				X			牛乳				834 Kcal	
		小松菜とじゃこのご飯							油揚げ じゃこ	米 ごま油	小松菜		しょうゆ 酒 塩	36.8 g
		かますのくるみ衣フライ	X	X					かます 卵	パン粉 小麦粉 油			ワイン 塩 こしょう	30.3 g
		キャベツときゅうりのおかか和え							かつお節		キャベツ きゅうり		しょうゆ	3.3 g
ツナとひじきの炒め煮							ツナ ひじき	砂糖 油	人参 にら		しょうゆ みりん 酒			
オレンジ									オレンジ					
3	金	牛乳				X			牛乳				843 Kcal	
		メキシカンライス					X	X	あさり いか えび	米 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム		塩 カレー粉	39.8 g
		さつま芋と大豆とじゃこの揚げ煮							大豆 じゃこ	さつま芋 油 砂糖 でん粉			しょうゆ みりん	24.6 g
		室わかめと卵のスープ					X		卵 鶏肉 室わかめ	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜		チンタン しょうゆ 塩	3.9 g
グレープフルーツ										グレープフルーツ		こしょう		
6	月	牛乳				X			牛乳				851 Kcal	
		ご飯								米				31.3 g
		さわらとカシューナッツの炒め物							さわら	カシューナッツ でん粉 油 ごま油 砂糖	たけのこ しめじ ピーマン 人参 しょうが にんにく		しょうゆ 酒	31.2 g
		キャベツのナムル								ごま油	キャベツ ほうれん草 もやし 人参		しょうゆ 酢	3.0 g
		わかめスープ							豆腐 わかめ		えのき茸 根深ねぎ		パイオン 塩 しょうゆ	
りんごゼリー◎							りんごゼリー	( りんご りんご果汁 砂糖 )						
7	火	牛乳				X			牛乳				848 Kcal	
		ご飯								米				35.9 g
		麻婆豆腐						X	豆腐 豚肉 えび	でん粉 砂糖 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく		しょうゆ バイタン みりん オイスターソース 酒	23.7 g
		ハンサンスー								春雨 砂糖 ごま	きゅうり 人参		しょうゆ 酢 からし	2.9 g
メロン										メロン				
8	水	牛乳				X			牛乳				833 Kcal	
		ご飯								米				37.0 g
		かますのみりん干し							かますのみりん干し					23.8 g
		キャベツとわかめのおひたし							じゃこ わかめ		キャベツ		しょうゆ	2.1 g
豚肉と厚揚げの辛煮							生揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油	根深ねぎ 人参 しょうが		しょうゆ みりん さば節 酒			
ヤクルト◎					X		ヤクルト	( 砂糖 脱脂粉乳 )						
9	木	牛乳				X			牛乳				857 Kcal	
		カレーライス	X						豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが		パイオン カレールウ デミグラスソース ソース	23.9 g
		福神漬け◎							福神漬け	( 大根 きゅうり なす れんこん	しょうが しその葉 砂糖		しょうゆ カレー粉 塩	22.3 g
		海藻サラダ							海藻	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン		酢 しょうゆ 塩	4.3 g
パイナップル										パイナップル		からし		
10	金	牛乳				X			牛乳				862 Kcal	
		食パン◎	X			X			食パン	( 小麦粉 ショートニング 砂糖	脱脂粉乳 )			36.2 g
		ボークビーンズ	X			X			牛乳 豚肉	バター 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 トマト		パイオン ケチャップ ソース	37.7 g
		ミニサラダ							いんげんまめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン		酢 塩 こしょう	4.7 g
		卵スープ					X		卵 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参		チンタン しょうゆ 塩	
スライスチーズ					X		チーズ					こしょう		
冷凍黄桃										冷凍黄桃				

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質	
13月		牛乳				X			牛乳				781 Kcal	
		ご飯								米			29.0 g	
		さばの塩焼き							さば	油		塩	19.6 g	
		五色和え							ハム	砂糖 油	大根 きゅうり 人参 ほうれん草 もやし	しょうゆ 酢 塩	3.7 g	
		野菜の煮物								じゃが芋	砂糖	玉ねぎ たけのこ 人参 いんげん しいたけ	しょうゆ	
	マスカット										マスカット			
14火		牛乳				X			牛乳				820 Kcal 30.6 g 30.4 g 4.1 g	
		黒糖入りロールパン◎	X			X			黒糖入りロールパン (小麦粉)	黒糖 ショートニング	砂糖 脱脂粉乳)			
		豚肉とじゃが芋の揚げ煮							豚肉	じゃが芋 油 砂糖	しょうが	しょうゆ 酒 塩		
		ひじきサラダ							ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり	酢 しょうゆ 塩		
	ラビオリトマトスープ	X						ラビオリ (小麦粉 油)	豚肉 パン粉 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 トマト	パイオン 塩 こしょう			
	ブルーベリーゼリー◎							ブルーベリーゼリー (砂糖)	じゃが芋	ブルーベリー	ブルーベリー果汁 寒天)			
15水		牛乳				X			牛乳				788 Kcal 32.9 g 23.7 g 2.8 g	
		ゆかりご飯							じゃこ	米		ゆかり		
		大室山焼き鶏の南蛮漬							鶏肉	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン	しょうゆ 酢 みりん		
		伊東野菜スープ							豚肉		赤いマツ 黄いマツ しょうが	酒 とうがらし		
		梨									大根 たけのこ レタス	さば節 しょうゆ 塩		
										しいたけ				
										梨				
16木		牛乳				X			牛乳				925 Kcal 39.1 g 25.9 g 3.3 g	
		ご飯								米				
		豆腐ハンバーグ	X		X	X			豆腐 豚肉 鶏肉	パン粉 油	玉ねぎ	ケチャップ ソース		
		コーンソデー				X			卵 脱脂粉乳		コーン	塩 こしょう		
		アートソッパ							大豆 ひよこ豆	バター	玉ねぎ いんげん 人参	塩 こしょう		
	オレンジ							ベーコン	じゃが芋	しょうが	パイオン			
										オレンジ	塩 こしょう			
17金		牛乳				X			牛乳				744 Kcal 28.1 g 24.7 g 3.5 g	
		食パン◎	X			X			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		キムチ焼きそば	X						豚肉	中華麺 油	もやし たけのこ 人参	しょうゆ 酒		
		マセドアンサラダ							ハム	ごま 砂糖	きゅうり 人参 しいたけ	トウバンジャン		
		フルーツヨーグルト和え				X				じゃが芋 油 砂糖	しょうゆ	酢 塩 こしょう		
										みかん缶 バイン缶 桃缶	からし			
21火		牛乳				X			牛乳				825 Kcal 36.2 g 23.0 g 3.6 g	
		ご飯								米				
		厚焼き玉子			X				卵 豆腐	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリルピーズ	しょうゆ 酒 塩		
		きゅうりとじゃこの酢醤油和え							じゃこ		キャベツ	しょうゆ 酢		
		五目豆							大豆 昆布	砂糖 こんにゃく	人参 ごぼう れんこん	しょうゆ		
											梨			
22水		牛乳				X			牛乳				886 Kcal 33.5 g 24.0 g 3.1 g	
		ご飯								米				
		かますの蒲焼き							かます	でん粉 油 砂糖		しょうゆ みりん		
		じゃが芋のごま酢和え							じゃが芋	ごま 砂糖	もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢		
		すけちか汁							生揚げ		大根 人参 ごぼう	さば節 しょうゆ 塩		
	ミニおはぎ◎							ミニおはぎ (小豆)	砂糖 もち米 寒天)	根深ねぎ				
24金	対島中	牛乳				X			牛乳				797 Kcal 33.2 g 20.3 g 3.4 g	
		ご飯								米				
		焼きししゃも							ししゃも					
		じゃが芋のそめ煮							じゃが芋	砂糖		しょうゆ		
		納豆							納豆 (大豆 タレ)	からし)	大根 人参 ごぼう	さば節		
	たぬき汁							生揚げ 味噌	こんにゃく	葉ねぎ				
	オレンジ									オレンジ				
28火	南中対島中	牛乳				X			牛乳				828 Kcal 33.8 g 25.0 g 3.5 g	
		ご飯								米				
		栗入りあんパン	X			X			ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)	塩		
		チンゲン菜と肉団子のクリームスープ	X		X	X			鶏肉 卵 脱脂粉乳	パン粉 小麦粉 バター	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	パイオン 塩 こしょう		
	まわかめとコーンのサラダ							まわかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩			
	バイン缶									人参	からし			
										バイン缶				
29水		牛乳				X			牛乳				844 Kcal 38.5 g 24.1 g 4.7 g	
		タンタン麺	X						豚肉 味噌	中華麺 砂糖 ごま油	もやし チンゲンサイ はくさい 葉ねぎ にんにく	パイタン しょうゆ 酒		
		しらす入りしゅうまい◎	X						しらす入りしゅうまい (玉ねぎ)	たら 豚脂 しらす	砂糖 しょうが 揚げ粉	小麦粉 大豆)		
	野菜のさっぱり和え								砂糖	キャベツ フロccoli 人参	酢 しょうゆ 塩			
	冷凍みかん										冷凍みかん			
30木		牛乳				X			牛乳				926 Kcal 33.7 g 27.5 g 3.4 g	
		ご飯								米				
		クロック	X		X	X			豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 マッシュポテト	パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ		ソース 塩 こしょう
		きゅうりとコーンのサラダ								砂糖 油	きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩		
	玉ねぎと小松菜の味噌汁							生揚げ 味噌		玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ	さば節			
	グレープフルーツ										グレープフルーツ			

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。  
○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。  
○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)  
○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ( )で表示してあります。