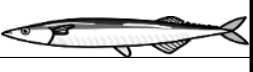
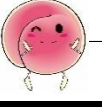
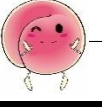
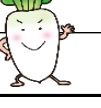
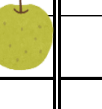
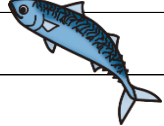
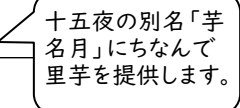
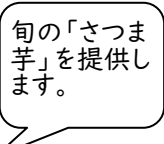




日・曜日	飲み物	献立名		主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示				予約 取消 最終日
				エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	かえ にび	
2水	牛乳	主食	ご飯	米							8/26 (水)
		主菜	大豆とじゃが芋の和風グラタン	じゃが芋 サラダ油	ツナ 大豆 みそ チーズ	生姜 人参 玉ねぎ トマト缶		乳			
		副菜	切干大根サラダ	サラダ油		切干大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ					
			きびなごの唐揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜					
			すまし汁		厚削り節	長ねぎ 人参 たけのこ ほうれん草					
3木	牛乳	主食	麻婆丼	米 サラダ油 上白糖 ごま油	豆腐 豚肉 レンズ豆 みそ	長ねぎ たけのこ にら 干し椎茸 生姜 にんにく					8/27 (木)
		主菜	秋刀魚のねぎソース	でん粉	さんま 	生姜 長ねぎ					
		副菜	ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく					
			杏仁フルーツ		杏仁豆腐	黄桃缶 パイン缶		乳			
4金	牛乳	主食	ご飯	米							8/28 (金)
		主菜	チーズハンバーグ	サラダ油 パン粉 三温糖	豚肉 大豆 卵 調理用牛乳 チーズ	玉ねぎ	卵	乳	小麦		
		副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖		人参 きゅうり コーン 玉ねぎ					
			人参ツナ炒め	卵不使用マヨネーズ	ツナ	にんにく 人参 					
			冷凍桃	サラダ油		黄桃 					
7月	牛乳	主食	ご飯	米							8/31 (月)
		主菜	高野豆腐の卵とじ	三温糖	厚削り節 鶏肉 高野豆腐 卵	人参 玉ねぎ グリンピース	卵				
		副菜	もやしの辛子和え	サラダ油 ごま油		もやし きゅうり 人参 コーン					
			ひじきふりかけ	上白糖 ごま	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ						
8火	牛乳	主菜	大根の味噌汁		油揚げ わかめ みそ 厚削り節	大根 長ねぎ					9/1 (火)
		主食	ご飯	米							
		主菜	春雨のチャプチェ	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉 みそ	人参 にら 玉ねぎ しめじ たけのこ にんにく 生姜					
		副菜	こんにゃく中華和え	こんにゃく ごま油 ごま		キャベツ きゅうり 玉ねぎ					
			きくらげスープ	ごま油	豆腐	玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜					
9水	牛乳	副菜	アロエフルーツ			アロエシロップづけ 黄桃缶 みかん缶					9/2 (水)
		主食	ナン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳			乳	小麦		
		主菜	ハニーマスタードチキン ポテト添え	はちみつ じゃが芋 バター 上白糖	鶏肉			乳			
		副菜	アーモンドサラダ 	アーモンド サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ					
			キーマカレー	サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶		乳	小麦		
10木	発酵乳 ストロベリー	副菜	梨 			梨					9/3 (木)
		主菜	ご飯	米							
		主菜	鶏と生揚げのごま味噌煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま	生揚げ 鶏肉 みそ 厚削り節	生姜 大根 玉ねぎ 人参 しめじ 万能ねぎ					
		主菜	海藻サラダ	でん粉	海藻ミックス ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ					
11金	牛乳	副菜	レバーのかりん揚げ	サラダ油	豚レバー 調理用牛乳	生姜		乳			9/4 (金)
		副菜	かきたま汁	でん粉	卵 厚削り節	人参 玉ねぎ 干し椎茸	卵				
		主菜	バターライス	米 バター				乳			
		主菜	シーフードクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	えび いか 調理用牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ しめじ		乳	小麦	えび	
		主菜	スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖		人参 もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ					
14月	牛乳	副菜	ペンネソテー	マカロニ オリーブ油	ハム	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく			小麦		9/7 (月)
		副菜	フルーツポンチ	ぶどうゼリー サイダー		パイン缶 黄桃缶					
		主菜	ご飯	米							
		主菜	鰯フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	いわし 卵		卵		小麦		
		主菜	ラタトゥイユ	オリーブ油		にんにく なす ズッキーニ 玉ねぎ トマト缶					
15火	牛乳	副菜	ほうれん草とコーンのバター炒め	バター		ほうれん草 玉ねぎ コーン		乳			9/8 (火)
		副菜	キャベツスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ 					
		主菜	ご飯	米							
		主菜	スペイン風オムレツ	サラダ油 じゃが芋	豚肉 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉ねぎ ほうれん草	卵	乳			
		主菜	コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ					
		副菜	小鰯のカレー揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし						
		副菜	ABCパスタスープ	ABCパスタ	ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム			小麦		

※マークシートでの申込締切は 7月 日 までです。

日・曜日	飲み物	献立名		主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示				予約 取消 最終日
				エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	かえにび	
16水	牛乳	主食	ご飯	米							9/9 (水)
		主菜	揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 ごま油	豆腐 卵 厚削り節	玉ねぎ ピーマン たけのこ 干し椎茸	卵				
		副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 三温糖 ごま		ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ					
			わかめ炒め	ごま油 三温糖	わかめ	玉ねぎ コーン 生姜					
			沢煮椀	こんにゃく	豚肉 厚削り節	大根 人参 長ねぎ					
17木	牛乳	主食	アップルシナモントースト 	小麦粉 ショートニング 上白糖 グラニュー糖 バター マーガリン	脱脂粉乳	りんご缶		乳	小麦		9/10 (木)
		主菜	ポークビーンズ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 大豆 いんげん豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ		乳	小麦		
		副菜	グリーンサラダ	サラダ油 上白糖		ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ					
			チーズ		チーズ			乳			
			コーンスープ		ひよこ豆	コーン 玉ねぎ 人参 					
18金	牛乳	主食	ご飯	米							9/11 (金)
		主菜	鯖のピリ辛焼き	ごま油 サラダ油	さば 	生姜 もやし					
		副菜	塩昆布和え	サラダ油	塩昆布	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ					
			大豆とじゃこの甘辛	でん粉 揚げ油 三温糖 ごま	大豆 ちりめんじゃこ						
			けんちん汁	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	油揚げ 厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ					
24木	牛乳	主食	ご飯	米							9/14 (月)
		主菜	鰯の甘酢あんかけ	でん粉 揚げ油 三温糖	あじ	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ					
		副菜	ハンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	きゅうり 人参 玉ねぎ					
			うずらの煮卵	上白糖	うずら卵 厚削り節		卵				
			寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 パイン缶					
25金	牛乳	主食	わかめご飯 	米	わかめ						9/15 (火)
		主菜	鶏の唐揚げ おろしソース	でん粉 揚げ油	鶏肉	生姜 大根 玉ねぎ レモン					
		副菜	ごま和え 	ごま 上白糖	厚削り節	小松菜 もやし 人参					
			里芋の味噌汁 	里芋	油揚げ みそ 厚削り節	玉ねぎ 長ねぎ					
			月見団子	白玉もち 上白糖 でん粉							
28月	牛乳	主食	ご飯	米							9/16 (水)
		主菜	韓国風肉野菜炒め 	サラダ油 ビーフン 三温糖 ごま油 でん粉 ごま	豚肉 オイスターソース	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 赤ピーマン					
		副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ					
			さつま芋のアーモンドがらめ	さつま芋 揚げ油 上白糖 アーモンド							
			ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	鶏肉	にら 人参 白菜 きくらげ			小麦		
29火	牛乳	主食	黒砂糖パン	小麦粉 黒砂糖 ショートニング	脱脂粉乳			乳	小麦		9/17 (木)
		主菜	鮭のレモンソースかけ	オリーブ油	さけ	玉ねぎ レモン					
		副菜	ほうれん草と卵のサラダ	サラダ油 上白糖	卵	ほうれん草 人参 玉ねぎ	卵				
			ガーリックポテト	じゃが芋 揚げ油							
			ミネストローネ	オリーブ油 三温糖	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶					
30水	牛乳	主食	ご飯	米							9/18 (金)
		主菜	大豆つくね	サラダ油 でん粉 パン粉 三温糖	鶏肉 豆腐 卵	玉ねぎ 生姜 干し椎茸	卵		小麦		
		副菜	小松菜の煮びたし		油揚げ 厚削り節	小松菜 キャベツ					
			豚汁 	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 みそ 厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ					
			みかんゼリー 			みかんゼリー 甘夏みかん缶					

材料の都合により料理を変更する場合があります。

*特定原材料のうち、そば・ピーナッツ・くるみを除く5品目についてアレルギー表示しています。
*ちりめんじゃこ・もずく・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることもあります。
*材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。



栄養価	国基準	今月の平均
エネルギー Kcal	830	798
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.0
脂質 g	18.4~27.7	27.2

献立、食材料に関することは学務課中学校栄養士にお問い合わせください。



9月分の予約は7月3日から可能です！

9月分の予約開始は7月3日(金)、予約締切日は8月26日(水)から順次です。
献立表をよく確認して、忘れずご注文ください。

