



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					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	そば	くま		
8・29 火 牛乳	主食 ご飯	米								8/22 (火)
主菜 Aエッグ焼きカレー	サラダ油 バター 小麦粉	卵 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参							
主菜 Bハニーマスタードチキン	はちみつ じゃが芋 バター 上白糖	鶏肉								
副菜 グリーンサラダ	上白糖 サラダ油		ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱							
副菜 高野豆腐フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	高野豆腐 卵								
副菜 ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶							
30 水 牛乳	主食 ご飯	米								8/23 (水)
主菜 A肉団子の甘酢あんかけ	でん粉 上白糖 サラダ油	豚肉 豆腐 卵	玉葱 筍 長ねぎ にんにく 生姜 ピーマン もやし							
主菜 B生揚げのキムチャン焼き	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ チーズ	にんにく 生姜 白菜 玉葱 ピーマン しめじ えのきたけ 人参 白菜キムチ							
副菜 パンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	きゅうり にんじん 玉葱							
副菜 チンゲン菜と豚肉炒め	ごま油 三温糖	豚肉	チンゲン菜 玉葱 しょうが							
副菜 杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん缶							
31 木 牛乳	主食 深川飯	米 サラダ油 上白糖	あさり 油揚げ	ごぼう 生姜						8/24 (木)
主菜 A豆コロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 いんげん豆 卵	玉葱							
主菜 B鶏じゃがのごま味噌煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 ごま	鶏肉 味噌	生姜 玉葱 人参 いんげん							
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 玉葱							
副菜 おかかこんにやく	ごま油 こんにやく 上白糖	おかか								
副菜 梨			梨							
9・1 金 牛乳	主食 ご飯	米								8/25 (金)
主菜 Aシーフードクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 いか 調理用牛乳 チーズ	人参 玉葱 しめじ							
主菜 B白身魚フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	メルルーサ 卵								
副菜 コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ 赤ピーマン コーン 玉葱							
副菜 もやしピーマンソテー	サラダ油		もやし ピーマン 人参							
副菜 栗と紅茶のケーキ	小麦粉 上白糖 バター マーガリン 栗の甘露煮	卵 調理用牛乳								

※マークシートでの申込締切7月日までです。

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8品目についてアレルギー表示しています。
そば、ピーナッツは今は使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 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。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



☆8月29日～9月1日の給食実施は西中学校のみとなりますので
9月1日の献立は8月分に掲載しています。

☆栄養価は、8・9月分として平均を9月の献立表に掲載して

スクールランチの献立紹介

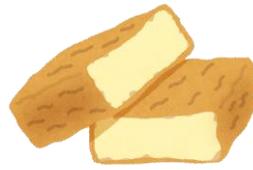
8/30、9/1の献立より2品のレシピを掲載します。
ぜひ作ってみてください！

生揚げのキムチャン焼

- 【材料】4人分
- 生揚げ 16等分 240g (1枚)
 - サラダ油 少々
 - にんにく おろす 少々
 - しょうが おろす 少々
 - 玉ねぎ スライス 40g (1/4個)
 - 人参 千切り 20g (1枚)
 - 白菜 短冊切り 80g (1個)
 - しめじ 小房分け 25g
 - えのきたけ 3cm 30g
 - ピーマン スライス 20g
 - 白菜キムチ みじん切り 大さじ1
 - コチジャン 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 片栗粉 小さじ1
 - ごま油 少々
 - ピザチーズ 40g
 - 紙カップ(耐熱皿) 4枚

- 【作り方】
- ①生揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦に半分にしてから1/8にカットする。
 - ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
 - ③玉ねぎ、にんじんを加え炒め、途中で白菜、しめじ、えのきたけを加える。
 - ④キムチとAの調味料で味付けし、生揚げを加える。
 - ⑤生揚げが温まったらピーマンとごま油を入れ火を止める。
 - ⑥カップ(耐熱皿)に⑤を入れ、チーズをのせる。
 - ⑦オーブンで170℃15分加熱し、焼き目をつける。

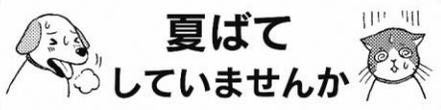
キムチは
お好みで量を
増やしても
美味しいです！



栗と紅茶のケーキ

- 【材料】4人分
- 小麦粉 65g
 - ベーキングパウダー 4g
 - 卵 1個
 - 牛乳 20cc
 - 砂糖 35g
 - 無塩バター 30g
 - 紅茶(茶葉) 小さじ1
 - 栗の甘露煮 ざく切り 40g
 - マフィン用の紙カップ 4枚

- 【作り方】
- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 - ②卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。
 - ③バターは溶かしておく。
 - ④②に①を合わせ、完全に混ぜ合わせ終わる前に紅茶と栗、③を加え、混ぜる。
 - ⑤④をカップに分け入れる。
 - ⑥オーブンで170℃15分加熱し、焼き目をつける。



夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることです。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくりましょう。

