



曜日	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	主食 ご飯	米								8/22 (火)	※マ ー ク シ ー ト で の 申 込 締 切 7 月 日 ま で で す。
	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	卵	乳	小麦				
	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			乳					
	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			卵	小麦				
	副菜 ミックスフルーツ			パイン缶 黄桃缶							
30 水	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	卵						
	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		乳					
	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		乳					
31 木	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	卵	小麦					
	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	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		乳	小麦	そば			
	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			卵	小麦				
	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								

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い

スクールランチの献立紹介

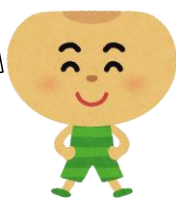
8/30、9/1の献立より2品のレシピを掲載します。
ぜひ作ってみてください！

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。

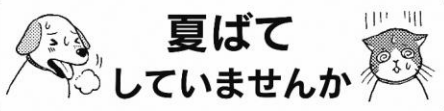
キムチは
お好みで量を
増やしても
美味いです！



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
していませんか

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。

