

# 8・9月学校給食予定献立表

月	火	水	木	金
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
●げんまいごはん 880	●げんまいごはん 858	●ごはん 893	●ごはん 671/852	★コッパパン 740/906
●カレーライス 豚もも肉 [35] にんじん [13] たまねぎ [50] じゃがいも [35] グリーンピース [3] しょうが [7] にんにく [0.3] カレー粉 [0.15] ★ケチャップ [2] ★とんかつソース [1.5] 塩 [0.02] 米ぬか油 [2] 水 [65]	●ピビンパ 豚びき肉 [60] 濃口しょうゆ [7] ★砂糖 [4] にんじん [7] 切り干し大根 [2] ★炒りごま [1] ★濃口しょうゆ [2.5] ●たまねぎとワカメのちゅうかスープ たまねぎ [35] カットわかめ [0.5] ★やし [10] ★だしパック [2] 塩 [0.02] ★薄口しょうゆ [0.6] こしょう [0.02] 水 [105]	●さらうどん ★血うどん用乾麺 [30] 豚ばら肉脂付 [35] しょうが [1] たまねぎ [25] 白滝 [25] にんじん [5] たけのこ水煮 [10] ★もやし [10] 生しんじ [3] ★かまぼこ [10] 米ぬか油 [0.5] ★薄口しょうゆ [4] ★中華だし [1.5] 純米酒 [0.5] 砂糖 [0.5] 片栗粉 [2] 塩 [0.05] 片栗粉 [3] 水 [40]	●まーぼーあつあげ ★厚揚げ [35] 豚びき肉 [45] たまねぎ [45] にんじん [15] 白ねぎ [5] しょうが [0.5] にんにく [0.5] ★赤色辛みそ [7] ★中華だし [0.8] 純米酒 [2] ★テンメンジャン [0.25] 水 [35] 片栗粉 [2] 米ぬか油 [0.5] ●さんしょくナムル 切り干し大根 [3] きゅうり [10] ★炒りごま [0.5] ★ごま油 [0.5] ★濃口しょうゆ [1.8]	★白身フライ [60] 米ぬか油 [9] ★タルタルソース (卵不使用) [1袋] ●ブロッコリーのサラダ ブロッコリー [25] ★ツナ [5] ★レモン果汁 [1] ★コーン [10] 塩 [0.02] こしょう [0.02] ★薄口しょうゆ [1.5] ★砂糖 [1.3] ●きのことわかめのスープ 生しんじ [5] しめじ [5] えのきたけ [5] カットわかめ [0.5] たまねぎ [20] ほうれん草 [10] ★コンソメ [1.8] ★薄口しょうゆ [0.5] こしょう [0.02] 水 [105]
9月2日	3	4	5	6
●ごはん 645/761	●ごはん 727/862	●ごはん 691/812	●ごはん 663/827	●セルフサンド 697/816
●とりにくのパリパリやき 若鶏もも皮つき [60] にんにく [0.8] 塩 [0.02] こしょう [0.03] ●きゅうりとコーンのツナサラダ きゅうり [25] ★ツナ [5] ★レモン果汁 [1] コーン [10] 米酢 [2] こしょう [0.02] ★砂糖 [1.2] ★濃口しょうゆ [1] 塩 [0.03] オリーブオイル [0.7] ●具だくさんコンソメスープ ★豚ベーコン [5] しめじ [10] じゃがいも [20] たまねぎ [25] にんじん [15] ★コンソメ [1.8] ★薄口しょうゆ [0.7] こしょう [0.01] 塩 [0.02] 水 [105]	●ほねくのいそべあげ ★ほねく [1枚] ★天ぷら粉 [10] 香のり [0.08] 塩 [0.02] 米ぬか油 [10] 水 [適量] ●きんぴらごぼう ごぼう [35] 豚もも肉 [40] にんじん [15] にんにく [20] ★砂糖 [2.7] ★本みりん [0.7] ★濃口しょうゆ [3.5] ★だしパック [0.6] 水 [20] ★ごま油 [0.8] ●ひじきのすのもの 乾燥ひじき [0.8] 切り干し大根 [3] ★ちりめんじゃこ [5] ★枝豆 [5] 米酢 [2.5] ★薄口しょうゆ [1.6] 砂糖 [2.3]	●さんまのおやき さんま [50] 塩 [0.5] ●キャベツのごまあえ キャベツ [20] にんじん [5] ほうれん草 [20] ★炒りごま [0.8] ★濃口しょうゆ [1.6] ★砂糖 [1] ●さといもたまねぎのみそしる 里芋 [30] たまねぎ [30] しめじ [7] ごぼう [5] ★厚揚げ [20] ★淡色辛みそ [8] ★だしパック [1.5] 水 [115]	●カレーヌードル ★中華麺 [30] 豚もも肉 [20] たまねぎ [35] にんじん [10] コーン [5] 小松菜 [15] しめじ [5] ★中華だし [0.5] ★カレーパウダー [9] カレー粉 [0.1] 塩 [0.02] 米ぬか油 [0.5] 水 [100] ●ゴマたっぷりチキンサラダ ★ささみ [10] ★レモン果汁 [1] キャベツ [20] きゅうり [15] 米酢 [1.5] 砂糖 [0.5] ★濃口しょうゆ [1] ★炒りごま [1] ★チーズ 1こ	★丸パン [1こ] ★ハンバーグ [1こ] ★キャベツ [25g] ★ケチャップ [1袋] ●コーンポタージュスープ 若鶏もも皮なし [15] たまねぎ [55] ★枝豆 [10] しめじ [5] にんじん [12] コーン [10] ハセリ [0.2] ★牛乳 [15] ★ポタージュの素 [10] ★コンソメ [0.5] 塩 [0.05] 水 [185g]
9	10	11	12	13
●げんまいごはん 620/787	●ごはん 605/708	●ごはん 658/827	●ごはん 678/823	●レーズンパン 732/879
●ぶたにくときのこのいためもの 豚もも肉 [50] にんじん [15] たまねぎ [50] しめじ [15] 生しんじ [10] 菜ねぎ [7] 純米酒 [2] ★濃口しょうゆ [2] ★薄口しょうゆ [3] 本みりん [3] ★だしパック [1.3] 米ぬか油 [0.5] 水 [25] ●きりばしだいのすのもの 切り干し大根 [3] きゅうり [25] ★ちりめんじゃこ [5] ★砂糖 [2.4] ★薄口しょうゆ [2.3] 米酢 [2.5] ★炒りごま [0.8]	●さばのてりやき ★鯖 [2枚] [1切] 本みりん [4] ★砂糖 [2] ★濃口しょうゆ [5] ●きゅうりとこんにゃくのあえもの きゅうり [30] にんじん [5] こんにゃく [10] ★砂糖 [1] ★濃口しょうゆ [2] 米酢 [1.5] ★炒りごま [0.5] ●とうふのすましる ★木綿豆腐 [20] ★かまぼこ [5] しめじ [7] カットわかめ [0.4] 菜ねぎ [3] ★薄口しょうゆ [3] ★濃口しょうゆ [1] ★だしパック [1.5] 塩 [0.05] 水 [105]	●ぶたキムチいため 豚もも肉 [50] ★白菜キムチ [30] もやし [50] じゃら [5] ★もやし [15] しょうが [0.5] ★ごま油 [1] ★砂糖 [3] ★濃口しょうゆ [5] 純米酒 [2] ●きゅうりとコーンのちゅうかあえ きゅうり [40] コーン [10] ★砂糖 [1] 米酢 [1] ★濃口しょうゆ [2] ★ごま油 [0.3] ★しゅうまい 2こ [中3個]	●ちくわのてりに ★竹輪 [1/2本] ★天ぷら粉 [12] ゆめぼし [0.5] 塩 [2.5] ★砂糖 [2] 砂糖 [2] 米ぬか油 [9] 水 [12] ●キャベツのこんぶあえ キャベツ [30] にんじん [10] ★濃口しょうゆ [0.6] 塩昆布 [1.5] ●ぐだくさんみそ 乾燥しいたけ [0.5] にんにく [15] えのきたけ [10] にんじん [10] じゃがいも [25] 菜ねぎ [5] ★淡色辛みそ [8] ★だしパック [1.5] 水 [105]	★コッパパン [70] レーズン [7] ●ポトフ ★豚ベーコン [15] じゃがいも [20] キャベツ [25] にんじん [12] しめじ [10] たまねぎ [30] セロリ [5] ★コンソメ [1.8] ★薄口しょうゆ [0.8] 塩 [0.02] こしょう [0.02] 水 [100] ●ごぼうのサラダ ごぼう [20] コーン [10] にんじん [5] ★炒りごま [1] ★薄口しょうゆ [1.2] ★砂糖 [1.5] 米酢 [1.2] ★マヨネーズ [1袋] ★おつきみだいふく [1こ]
16	17	18	19	20
敬老の日	●げんまいごはん 652/827	●ごはん 715/859	●わかめごはん 602/741	★コッパパン 682/809
●ハヤシライス 豚もも肉 [35] たまねぎ [55] にんじん [15] しめじ [10] トマト [10] ★ハヤシライス [12] ★コンソメ [0.7] ★チゲソース [5] ★ケチャップ [0.8] 塩 [0.02] こしょう [0.02] にんにく [0.5] 赤ワイン [2] 米ぬか油 [1] 水 [60] ●きゅうりとコーンのごまサラダ きゅうり [30] コーン [10] ★や [5] レモン果汁 [1] ★炒りごま [0.8] 米酢 [1.2] ★砂糖 [0.5] ★薄口しょうゆ [1.5]	●わかめごはん ★炊き込みわかめ [2] ●かやくうどん ★うどん [30] 豚もも肉 [30] 菜ねぎ [5] にんじん [10] カットわかめ [0.5] たまねぎ [30] ★かまぼこ [5] ★だしパック [1.5] ★濃口しょうゆ [2] 本みりん [2] 水 [105] ●ごまつなとじゃこのあえもの 小松菜 [30] にんじん [10] ★ちりめんじゃこ [5] ★濃口しょうゆ [1] ★砂糖 [0.8] ★ごま油 [0.5] ★紫いもチップス [1ふくら]	●わかめごはん ★炊き込みわかめ [2] ●かやくうどん ★うどん [30] 豚もも肉 [30] 菜ねぎ [5] にんじん [10] カットわかめ [0.5] たまねぎ [30] ★かまぼこ [5] ★だしパック [1.5] ★濃口しょうゆ [2] 本みりん [2] 水 [105] ●ごまつなとじゃこのあえもの 小松菜 [30] にんじん [10] ★ちりめんじゃこ [5] ★濃口しょうゆ [1] ★砂糖 [0.8] ★ごま油 [0.5] ★紫いもチップス [1ふくら]	★コッパパン [70] レーズン [7] ●ポトフ ★豚ベーコン [15] じゃがいも [20] キャベツ [25] にんじん [12] しめじ [10] たまねぎ [30] セロリ [5] ★コンソメ [1.8] ★薄口しょうゆ [0.8] 塩 [0.02] こしょう [0.02] 水 [100] ●ごぼうのサラダ ごぼう [20] コーン [10] にんじん [5] ★炒りごま [1] ★薄口しょうゆ [1.2] ★砂糖 [1.5] 米酢 [1.2] ★マヨネーズ [1袋] ★おつきみだいふく [1こ]	
23	24	25	26	27
秋分の日	●げんまいごはん 641/777	●ごはん 693/861	●ごはん 655/812	★コッパパン 673/812
●とりのはいにくやき 若鶏もも肉 [1枚] 梅肉 [3] にんにく [0.3] ★濃口しょうゆ [2] 本みりん [0.8] ★炒りごま [0.8] ★砂糖 [1] 水 [0.9] ●あぶらあげのごますあえ ★す揚げ [3] 白菜 [30] にんじん [10] ★炒りごま [0.8] ★砂糖 [1.35] ★濃口しょうゆ [1.8] 米酢 [1.8] ●じゃがいもとたまねぎのみそしる じゃがいも [25] たまねぎ [20] にんにく [10] 乾燥しいたけ [0.5] にんじん [5] 菜ねぎ [5] ★淡色辛みそ [8] ★だしパック [1.5] 水 [105]	●ごもくまーぼーとうふ ★高野豆腐 [8] 豚びき肉 [40] たまねぎ [35] にんじん [12] 白ねぎ [10] しょうが [0.5] にんにく [0.5] ★赤色辛みそ [1.5] ★中華だし [1.3] 砂糖 [1.8] ★豆板豆腐 [0.05] 片栗粉 [2] ★テンメンジャン [0.25] 水 [35] ●パンサンスウ きゅうり [20] ★ローズハム [5] えのきたけ [10] にんじん [10] 砂糖 [0.45g] ★濃口しょうゆ [1.4] ★ごま油 [0.6] 米酢 [2] ★炒りごま [0.6] ★グレーゼリー [1こ]	●さけのしおやき ★鮭 [さけ] [1切] 塩 [0.3] ●とりだんごとうふのにも ★鶏団子 [25] ★高野豆腐 [7] にんじん [12] 生しんじ [5] たまねぎ [30] ほうれん草 [30] ★濃口しょうゆ [4] ★薄口しょうゆ [1] 本みりん [4] しょうが [0.5] 水 [30] ★だしパック [1] ●キャベツときゅうりのごまあえ キャベツ [15] きゅうり [20] ★枝豆 [5] ★炒りごま [0.7] ★濃口しょうゆ [1.5] 砂糖 [1]	★オムレツ ★オムレツ (1個) ★ケチャップ [1袋] ●クラムチャウダー あさり [15] 純米酒 [1.5] ★豚ベーコン [5] じゃがいも [15] たまねぎ [40] にんじん [5] マッシュルーム [5] しめじ [7] コーン [5] ★大豆水煮 [5] ★牛乳 [20] ハセリ [0.5] ★脱脂粉乳 [1.2] ★コンソメ [0.5] ★ポタージュの素 [8] こしょう [0.03] 水 [75g] ●きゅうりとえだまめのツナサラダ きゅうり [25] ★ツナ [5] レモン果汁 [1] 菜ねぎ [10] 米酢 [2] こしょう [0.02] ★砂糖 [1.2] ★濃口しょうゆ [1] 塩 [0.03] オリーブオイル [0.7]	
30	今月の生産者さん	宮本重治さん・にんにく、青ねぎ、玉ねぎ 雪谷政史さん・しいたけ	小柳善吉さん・じゃがいも、きゅうり セイコーファームさん・しめじ	
●ごはん 680/859	夏休みが終わり、学校が再開しました。 夏休み中に、生活リズムをくずしてしまっただ人はいませんか？ 早めに正しい生活リズムに戻し、学校生活に支障をきたさないようにしましょう。		【献立および献立表について】 都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。 ★の加工食材については、別紙「アレルギー原因食物一覧」にてアレルギーをご確認ください。 食材後ろの【数値】の単位は、他に記載のない限り「g」です。牛乳は毎日つきます。	
●やししゃも 2お (中3層)	夏休みが終わり、学校が再開しました。 夏休み中に、生活リズムをくずしてしまっただ人はいませんか？ 早めに正しい生活リズムに戻し、学校生活に支障をきたさないようにしましょう。		献立表の数値・数量は小学校中学年1人当たりの値です。 低学年・・・20%減 (ごはん)、10%減 (おかず) 高学年・・・20%増 (ごはん)、15%増 (おかず) 中学生・・・35%増 (ごはん・おかず) になります。	
●にくじゃが 豚もも肉 [40] じゃがいも [45] たまねぎ [50] にんじん [15] こんにゃく [20] グリーンピース [10] ★砂糖 [3] ★濃口しょうゆ [4] ★薄口しょうゆ [1] 本みりん [2.5] ★だしパック [2] 米ぬか油 [0.5] 水 [30g]	●ひじきのすのもの 乾燥ひじき [0.8] 切り干し大根 [3] ★ローズハム [5] ★枝豆 [5] 米酢 [2.5] ★薄口しょうゆ [1.6] 砂糖 [2.3]			
◎食材のうち「本みりん」、「米ぬか油」、「純米酒」、「片栗粉」、「米酢」、「赤ワイン」、「こしょう」はアレルギーを含んでいないため加工品(★)の記載を省略しております				