

日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
8/28 水	ごはん				米		644	八宝菜はたく さんの材料を 使った中華 料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	はっぽうさい	豚 卵 いか 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく うずらたまご いか なた	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう 油 ごま油 でんぶん	さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 こしょう		
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ 油	しょうゆ 塩 こしょう		
	はるさめサラダ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩	26.7	
29 木	ごはん				米		635	和田小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじやき	さば	さば			塩 こめこうじ		
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	さとう 油	わふうだしのもと しょうゆ みりん		
	みそしる	大豆 さば	とうふ わかめ 油あげ みそ	たまねぎ えのきたけ		にぼし さばうすけずり	26.1	
30 金	ライむぎパン	小麦 乳 大豆			パン ライむぎ		682	モンゴルでよく 食べられている 家庭料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげしょうろんぼう	鶏 牛 小麦 大豆	とりにく きゅうにく ひつじにく	たまねぎ しらたき たけのこ しょうが にんにく	コーンスターチ こむぎこ さとう 油	しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	こしょう 塩		
	やさいスープ	豚 鶏	ぶたにく ウインナー	たまねぎ キャベツ さやいんげん にんじん セロリー		チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメスープ	25.5	
	フローズンヨーグルト	乳	ヨーグルト					
9/2 月	ごはん				米		640	青のりの入っ た衣で、黒は んべんを香り よく揚げま す。
	おかかふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんのいそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	だいたずのごもくに	鶏 大豆 小麦	とりにく だいたず こんぶ	にんじん ごぼう れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと	25.7	
	かきたまじる	卵 さば 小麦 大豆	たまご なた	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
3 火	はんかんごはん				米		668	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク チャツネ スープストック		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 す		
	ほうれんそうサラダ	小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう 油	しょうゆ 塩 す	25.0	
4 水	ちゅうかめん	小麦			めん		600	ラーメンスー プには野菜 がたくさん 入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	キムチラーメンスープ	豚 りんご 大豆 小麦 さば ごま 鶏	ぶたにく なた	にんじん はくさいキムチ しめじ はくさい メンマ とうもろこし しろねぎ しょうが にんにく		みそラーメンスープ チキンブイヨン		
	はるまき	豚 ぜらチン 小麦 大豆 ごま	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ 油 でんぶん さとう	しょうゆ 塩 みりん オイスターソース		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	23.1	
5 木	ごはん				米		605	
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきのとうふよせ おろしだれかけ	乳 豚 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん しょうが	パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 みりん		
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ		
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ にんじん しめじ こんにゃく		にぼし さばうすけずり	22.5	
6 金	キャロットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン さとう マーガリン		651	やいちゃん ランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		油 でんぶん パンこ こむぎこ	塩		
	しらすいりやさいソテー	鶏 豚 乳	しらす	こまつな もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	なしいりフルーツポンチ	大豆 もも りんご		なし もも みかん バイン レモン	しらたまだんご ゼリー さとう	ワイン	22.3	
9 月	ごはん				米		606	お月見献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	うさぎがたハンバーグ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	塩 しょうゆ みりん		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	つきなじる	卵 さば 小麦 大豆	うずらたまご かまぼこ	こまつな だいこん にんじん	さといも	わふうだしのもと 塩 かつおのもと しょうゆ	21.9	
	おつきみデザート			みかん	さとう みずあめ			
10 火	ごはん				米		649	さんまのか ば焼をこは んにのせて、 かば焼丼に してもおい しいです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのかばやき	小麦 大豆	さんま		でんぶん さとう 油	みりん しょうゆ さけ		
	コーンときゅうりのすのもの	小麦 大豆	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	きのこのみそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	しめじ こまつな たまねぎ		にぼし さばうすけずり	24.1	
11 水	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		591	ミネストロー ネスープは 主にトマトを 使ったイタ リアの野菜 スープです。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのハーブやき	小麦 大豆 鶏	とりにく		でんぶん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ こしょう		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	ミネストローネスープ	豚 大豆 鶏	ベーコン だいたず	たまねぎ にんじん トマト パセリ		塩 こしょう コンソメスープ	25.8	

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

○アレルギーの表示については、義務品目(7品目)と推奨品目(20品目)について記載しています。

○『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
12月	ごはん				米		586	ブルコギとナムルをごはんのにのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 小麦 大豆 りんご	ぶたにく みそ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごま油	しょうゆ		
	チンゲンさいのスープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン うずらたまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンブイヨン こしょう 塩	23.4	
13月	ごはん				米		614	いわしのしょうがが煮は骨まで食べられます。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり		塩		
	さといものそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん たまねぎ えだまめ こんにゃく	さといも 油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん わふうだしのもと	26.1	
17日	ごはん				米		605	今が旬のあじをカレー一味で食べやすくしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ カレーこ 塩		
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	おやこに	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと	30.0	
18日	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		631	
	メープルジャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごのあんかけ	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	塩 しょうゆ みりん		
	スパゲティソテー	豚 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ エリンギ	スパゲティ 油	塩 こしょう コンソメスープ		
	パンブキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう	23.3	
19日	ごはん				米		630	黒石小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば		でんぶん 油	しょうゆ みりん さけ		
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング)	小麦 大豆 鶏 豚	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング			
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ しろねぎ		にぼし さばうすけずり	25.6	
20日	ソフトめん	小麦			めん		635	
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナいりミートソース	豚 大豆 小麦 鶏 乳	ぶたにく まぐろ みそ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	油	トマトケチャップ こしょう スープストック ハヤシルウ ベシヤメルソース ワイン		
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す しょうゆ みりん 塩 かつおこんぶだし		
	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	小麦 大豆 鶏		キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎドレッシング		30.1	
24日	ごはん				米		608	
	牛乳	乳	牛乳					
	えびしゅうまい	えび 豚 大豆 小麦	たら えび	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	塩		
	きゅうりのごまじょうゆ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩		
	マーボーはるさめ	豚 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが キャベツ たけのこ ほししいたけ	はるさめ ごま油 油 さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 トウバンジャン	21.0	
25日	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		662	パンにフランクフルトをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ	パンこ さとう でんぶん	塩 こしょう チキンブイヨン ちゅうかスープのもと しょうゆ	23.6	
26日	ごはん				米 さとう		650	酢めしに五目ずしの具を混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのごまあげ	小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぶん ごま 油			
	ごもくずしのぐ	大豆 小麦	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ わかめ	えのきたけ にんじん		しょうゆ みりん かつおのもと 塩	25.4	
27日	ごはん				米		632	レバーをおいしく食べられるように味つけています。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりとレバーの なんぼんづけ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり だくあんづけ しょうが				
	ワンタンスープ	卵 豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく たまご	はくさい たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん	しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと 塩	23.9	
30日	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		650	チリコンカーンには大豆が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンナゲット	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぶん 油	しょうゆ 塩		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	小麦 大豆 りんご 豚	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング トマトケチャップ ワイン チリミックス こしょう ちゅうのうソース 塩		
	チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	油		29.9	