




















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		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 ほうねぎ にんじん しめじ こんにゃく		にぼし さばうすけずり	22.5	
29 木	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		
	なしりフルーツポンチ	大豆 もも りんご		なし もも みかん パイン レモン	しらたまだんご ゼリー さとう	ワイン	22.3	
30 金	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 なんばんづけ	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 チキンブイオン ちゅうかスープのもと 塩	23.9	
9/2 月	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	
3 火	ごはん				米		586	ブルコギとナ ムルをこは んにのせて 食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 ごま 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 チキンブイオン こしょう 塩	23.4	
4 水	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					
	あげシウロンポウ	鶏 牛 小麦 大豆	とりにく きゅうりにく 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 ウィナー	たまねぎ キャベツ さやいんげん にんじん セロリー		チキンブイオン 塩 こしょう コンソメスープ		
	フローズンヨーグルト	乳	ヨーグルト				25.5	
5 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	
6 金	ごはん				米		614	いわしのし ょうが煮は 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	
9 月	ごはん				米		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)	ドレ(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	
10 火	ごはん				米		640	青のりの入 った衣で、黒 はんぺんを 香りよく揚 げます。
	牛乳	乳	牛乳					
	おかかふりかけ					ふりかけ		
	くろはんぺんのいそべあげ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	たいずのごもくに	鶏 大豆 小麦	とりにく たいず 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		
11 水	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			

○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				エネルギーの (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 木	ソフトめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		めん		635		
	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	30.1		
13 金	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 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		608		
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米				
	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			
17 火	マーボーはるさめ	豚 ごま 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	631	
	せわりパン メープルジャム	小麦 乳 大豆			パン 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			
18 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		630	黒石小学校 のリクエスト 献立です。	
	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			
	わふうおかさカラダ (わふうドレッシング)	ドレ(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	こんにやく ごぼう にんじん しめじ しろねぎ		にぼし さばうすけずり			
19 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		605	今が旬のあ じをカレー味 で食べやすく しました。	
	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			
20 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		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。	
	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			
24 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		644	八宝菜はたく さんの材料を 使った中華 料理です。	
	はっぼうさい	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			
25 水	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		668		
	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			
26 木	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		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。	
	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 チキンブイオン			
	はるまき	豚 ゼラチン 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			
27 金	はんかんすめし 牛乳	乳	牛乳		米 さとう	す 塩	650	酢めしに五 目ずしの具 を混ぜて食 べましよう。	
	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			
30 月	せわりパン 牛乳	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 しよう。	
	フルーツ	豚	フルーツ		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 チキンブイオン ちゅうかスープのもと しょうゆ	23.6			