

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルゲンひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをとる (カロテン・ビタミン)	
8/28	木	ぎゅうにゅう ごまみそめん(めん・にくみそ) たまごスープ こくとうむしパン	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも むしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが しいたけ もやし たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ とうもろこし こまつな	652 25.8 21.0 2.2
29	金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス(むぎごはん) チキンカツ だいこんのわふうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ルウ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん もやし とうもろこし きゅうり	681 26.9 20.1 1.8
9/1	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき くきわかめのナムル かじょうどうふ あじつきこざかな	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう はるまき くきわかめ ぶたにく なまあげ みそ かたくちいわし	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ながねぎ こまつな	689 24.9 29.5 1.8
2	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ きゅうりのあえもの やさいのみそしる のりかつおふりかけ	こめ ごま さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし のり	きゅうり もやし にんじん キャベツ だいこん ながねぎ	649 24.4 25.1 2.1
3	水	セルフサンド(コッペパン コロッケ ソース) ぎゅうにゅう わかめとこんにゃくのサラダ とうにゅうコーンポタージュ わなしゼリー	パン コロッケ あぶら さとう ルウ ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ パセリ とうもろこし	662 22.2 21.6 2.8
4	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのはちみつくるずあんかけ きやべつとしおこんぶのあえもの すきやきふうに	こめ でんぶん あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう かつお こんぶ ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ ながねぎ しらたき はくさい こまつな	636 27.9 20.9 1.6
5	金	ぎゅうにゅう なすのミートソーススパゲティ ハーブポテトサラダ バナナスティックケーキ	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう パナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす パセリ きゅうり とうもろこし	609 243 21.3 1.7
8	月	ごはん ぎゅうにゅう いかとポテトのチリソースあげ ちゅうかごまサラダ おこげのスープ おこげこぶくろ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ながねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり にんじん もやし とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ はくさい しいたけ	663 25.1 22.5 1.9
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ぼらのからししょうゆかけ にくじゃが ごまあえ シークワサーゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぼら ぶたにく	しょうが ながねぎ にんじん もやし しらたき たまねぎ こまつな	636 24.8 18.5 1.9
10	水	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん(むぎごはん) ライスヌードルスープ おふのラスク(ココアあじ)	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ライスヌードル ふ ココア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ もやし にんじん はくさい エリンギ ながねぎ なら こまつな	651 24.8 19.9 2.0
11	木	ごはん ぎゅうにゅう カレーマーマーどうふ ししゃものごまフライ カリフラワーとキャベツのサラダ	こめ あぶら さとう ルウ でんぶん こむぎこ パンこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ こもちししゃも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ こまつな とうもろこし	652 23.3 22.6 1.9
12	金	ぎゅうにゅう ハヤシライス コーンサラダ プリン	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな	646 21.9 21.4 1.9
16	火	ごはん ぎゅうにゅう きのこソースハンバーグ いそべあえ わふうワンタンスープ なっとう	こめ あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ のり とりにく なっとう	えのき もやし こまつな はくさい にんじん なら ながねぎ	624 24.9 22.3 2.0
17	水	ごはん ぎゅうにゅう いなだのこうみあげ じゃがいものいためもの けんちんじる とうにゅうパニラだいふく	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも だいふく	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく	693 24.8 26.2 1.7
18	木	ぎゅうにゅう にしよくごはん(ごはん・いりたまご・ツナ とりそぼろ) こんさいのみそしる はちみつレモンゼリー	こめ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう たまご らんかくこ とりにく まぐろ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ	えだまめ こんにゃく エリンギ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	705 25.5 22.8 2.2
19	金	ごはん ぎゅうにゅう とりのしおレモンからあげ ブロッコリーとコーンのサラダ さつまじる アセロラゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	レモン にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	637 25.8 19.7 1.8
22	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのねぎソースかけ マーマーどうふ えのきサラダ ヨーグルト	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とうふ だいず ヨーグルト	しょうが にんにく ながねぎ にんじん こまつな もやし えのき ヨーグルト	656 28.8 21.5 1.9
24	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのスパイシーあげ マカロニサラダ とうがんのそぼろに	こめ でんぶん あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう パンガシウス ぶたにく だいず なまあげ	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ とうがん しょうが こんにゃく	626 27.4 23.0 1.7
25	木	ぎゅうにゅう ガバオライス(むぎごはん) はるさめサラダ とりつみれとはくさいのスープ りんご	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりだんご	あかピーマン にんにく こんにゃく もやし エリンギ たけのこ レモン しょうが きゅうり たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい りんご	641 25.7 17.7 2.1
26	金	キャラメルきなこあげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ わふうごまだレサラダ みかんゼリー	パン キャラメルシュガー さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま ゼリー	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり とうもろこし	663 23.0 26.8 2.2
29	月	ぎゅうにゅう キーマカレー(ごはん) やさいスープ あおのりポテト	こめ あぶら さとう ルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウイナーソーセージ あおさ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし えだまめ キャベツ こまつな	623 20.9 23.0 2.1
30	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのみそだいずマヨネーズやき にんじんドレッシングサラダ もずくスープ ヨーグルトふうクレープ	こめ だいずマヨネーズ さとう あぶら でんぶん クレープ	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく もずく とうふ	しょうが にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん もやし チンゲンサイ	603 25.4 20.8 1.9

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいいつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくせしききじゅん」をもとにしています。

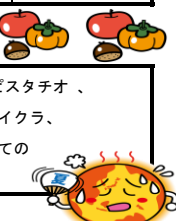
◎こんげつうのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつうのへいきんち	650 kcal	24.9 g	22.2 g	2.0 g



きゅうしよく
給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、
ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、
キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての
食品においては、コンタミネーションの可能性がります。



たいせつ
大切なお知らせとお願い

◎献立内容 は、都合により変更する場合があります。

◎献立表のおもな材料表 記は、食物アレルギーのための表 記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

ひつよう かつ たんにんきようゆ もう で
必要な方は 担任 教諭に申し出てください。

◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性がります。

あ あぶら すう かいつ しょう
揚げ油は 数回 続けて使用しています。

かいさんぶつ ほかく さいしゆ さい ほかく かいさんぶつ こんにゃく かのうせい
◎海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

きゅうしよく けいらん か ねつちようり しょう しょうがい
◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を
行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の
さつ きん か ねつ かん かんぜんか ねつ おこな
殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。

ふめい てん きゅうしよく たず
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

がっこうきゅうしよく えいせい かんりきじゅん もと がっこうきゅうしよく も かん
◎学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

