

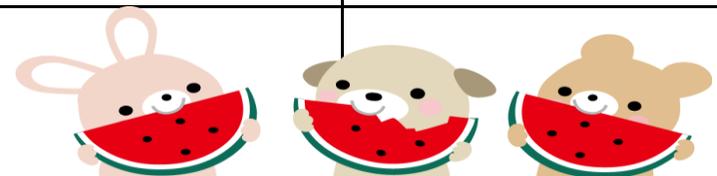


# 8月



# 給食だより



月	火	水	木	金
				1日
				タコライス 白身魚スティック揚げ モンマヨソース 野菜たっぷりスープ ご飯
4日	5日	6日	7日	8日
あらびきハンバーグ2種のソース ほうれん草とツナの和風ペンネ ポテトサラダ ご飯	豚肉の梅しそフライ 具だくさん春雨チャブチエ 五目きんぴら ご飯	チキンと野菜の塩麴焼き 和風おろしソース 肉じゃがコロッケ ひじきの煮物 ご飯	肉団子と彩り野菜の甘酢あん 鶏肉とじゃがいもの照り煮 マカロニサラダ ご飯	若鶏のからあげレモン添え フライドポテト オレンジジュース サンドイッチ(ハム&ツナ&ポテサラ)
11日	12日	13日	14日	15日
		<h2>お盆休み</h2>		
18日	19日	20日	21日	22日
白身魚のコーンフレーク揚げ ポテトのミートグラタン トマトときゅうりのサラダ コーンスープ 米粉入りパン	冷やし中華 若鶏の塩麴からあげレモン添え 米粉の豆乳小豆ケーキ	豚肉の生姜焼きすりリンゴだれ 大根と厚揚げの煮物 コーンとツナのマカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	ささみフライ特製ソース じゃがいもとひき肉の五目カレーきんぴら 8品目の野菜サラダ 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	トマト煮込みハンバーグ ジャーマンポテト キャベツとりんごのマリネ なすと油揚げのお味噌汁 ご飯
25日	26日	27日	28日	29日
照り焼きチキン スパゲティサラダ ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯	ミートボール 夏野菜のラタトゥイユ 人参とツナのサラダ かぼちゃのスープ 黒糖パン	白身魚の明太マヨ焼き 肉じゃが ごぼうの甘辛揚げ キャベツと油揚げのお味噌汁 ご飯	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ 8品目の豆腐ハンバーグ 麻婆なす こまつなとえのきのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷりキーマカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ オレンジゼリー ご飯



日	献立名	アレルギー マーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	タコライス	小麦	豚肉 牛肉	油 薄力粉 コーンスターチ 片栗粉	たまねぎ にんにく レモン レタス トマト コーン	705 kcal
	白身魚スティック揚げ		白身魚	油 薄力粉 コーンスターチ 片栗粉		26.8 g
	レモンマヨソース		豆乳	砂糖	レモン	
	野菜たっぷりスープ		ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ ほうれんそう にんじん 赤ピーマン	33.1 g
	ご飯			米		2.9 g
4 月	あらびきハンバーグ2種のソース	小麦	豚肉 牛肉 木綿豆腐 豆乳	油 砂糖 薄力粉	たまねぎ トマト 赤ピーマン プロッコリー かぼちゃ	718 kcal
	ほうれん草とツナの和風ペンネ		ツナ	パンネ オリーブ油	にんじん ほうれんそう	22.3 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも 砂糖	にんじん レモン	30.2 g
	ご飯			米		2.8 g
5 火	豚肉の梅しそフライ	小麦	豚肉	薄力粉 パン粉 油 砂糖	しそ うめ	741 kcal
	具だくさん春雨チャブチエ		豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	しいたけ たけのこ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン しょうが	23.3 g
	五目きんぴら		豚肉	こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 赤ピーマン 青ピーマン	32.3 g
	ご飯			米		2.6 g
6 水	チキンと野菜の塩麹焼き和風おろしソース	小麦	鶏肉	塩麹 油 砂糖	キャベツ にんじん プロッコリー だいこん しょうが	729 kcal
	肉じゃがコロッケ		牛肉 豚肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 パン粉	たまねぎ にんじん	30.5 g
	特製ソース					20.0 g
	ひじきの煮物		ひじき 油揚げ だいず	こんにゃく 砂糖 ごま油 油	ごぼう にんじん しいたけ ごまつな えだまめ	2.9 g
7 木	肉団子と彩り野菜の甘酢あん	小麦	豚肉 木綿豆腐	片栗粉 砂糖	たまねぎ しいたけ しょうが かぼちゃ なす	705 kcal
	鶏肉とじゃがいもの照り煮		鶏肉 こんぶ	じゃがいも 三温糖 油	にんじん たまねぎ ごまつな	23.6 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ 砂糖	にんじん レモン	24.6 g
	ご飯			米		2.8 g
8 金	若鶏のからあげ レモン添え	小麦	鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	744 kcal
	フライドポテト			フライドポテト 油		24.4 g
	オレンジジュース				オレンジジュース	35.7 g
	サンドイッチ(ハム&ツナ&ポテト)		ツナ ハム	薄力粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん レモン ケイパー	2.8 g
18 月	白身魚のコーンフレーク揚げ	小麦	白身魚	薄力粉 コーンフレーク 油		733 kcal
	特製ソース					
	ポテトのミートグラタン		牛肉 豚肉 ベーコン 豆乳	じゃがいも 砂糖 オリーブ油 薄力粉 油	たまねぎ にんにく トマト	26.2 g
	トマトときゅうりのサラダ			砂糖	トマト きゅうり たまねぎ レモン	30.1 g
	コーンスープ		豆乳 おから	砂糖 油	コーン たまねぎ	2.8 g
19 火	米粉入りパン	小麦		薄力粉 米粉 グラニュー糖		
	イチゴジャム			砂糖 水あめ	イチゴ	
	冷やし中華		鶏肉 ハム	中華めん 砂糖	きゅうり トマト コーン にんじん レモン	714 kcal
	若鶏の塩麹からあげレモン添え		鶏肉	塩麹 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	27.0 g
20 水	米粉の豆乳小豆ケーキ	小麦	豆乳 あずき	米粉 砂糖 油		35.6 g
						2.2 g
21 木	豚肉の生姜焼きすりリンゴだれ	小麦	豚肉	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ しょうが りんご キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	713 kcal
	大根と厚揚げの煮物		厚揚げ こんぶ	砂糖	だいこん にんじん ごまつな	25.1 g
	コーンとツナのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ 砂糖	コーン にんじん レモン	24.9 g
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.9 g
22 金	ご飯	小麦		米		
	ささみフライ特製ソース		ささみ	薄力粉 パン粉 油		713 kcal
	じゃがいもとひき肉の五目カレーきんぴら		鶏肉 だいず いんげん	じゃがいも こんにゃく ちくわ 砂糖 油	にんじん ごぼう	34.4 g
	8品目の野菜サラダ		ハム かつお節	砂糖	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	22.3 g
23 土	豆腐とわかめのお味噌汁	小麦	木綿豆腐 わかめ みそ			2.4 g
	ご飯			米		
24 日	トマト煮込みハンバーグ	小麦	牛肉 豚肉 豆乳 木綿豆腐	パン粉 オリーブ油 油 砂糖	たまねぎ 青ピーマン トマト レモン プロッコリー にんじん かぼちゃ	705 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも オリーブ油 油	たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン	23.1 g
	キャベツとりんごのマリネ			砂糖 オリーブ油	キャベツ りんご レモン	29.4 g
	なすと油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		なす	2.4 g
25 月	ご飯	小麦		米		
	照り焼きチキン		鶏肉	油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン にんにく キャベツ	742 kcal
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲティ じゃがいも 砂糖	にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン レモン	31.9 g
	プロッコリーと厚揚げのご味噌汁		厚揚げ みそ	砂糖 ごま	プロッコリー	30.3 g
26 火	さつまいもとお小松菜のお味噌汁	小麦	みそ	さつまいも	ごまつな	2.8 g
	ご飯			米		
27 水	ミートボール	小麦	豚肉 牛肉 木綿豆腐	砂糖 片栗粉	たまねぎ	704 kcal
	夏野菜のラタトゥイユ			砂糖 油 オリーブ油	なす スツキニ 赤ピーマン 黄ピーマン	25.3 g
	人参とツナのサラダ		ツナ	和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	32.5 g
	かぼちゃのスープ		豆乳 おから	砂糖 油	かぼちゃ たまねぎ	2.9 g
28 木	黒糖パン	小麦		薄力粉 砂糖		
	白身魚の明太マヨ焼き		白身魚 めんたいこ	じゃがいも 油	しょうが キャベツ	715 kcal
	肉じゃが		豚肉	こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	24.1 g
	ごぼうの甘辛揚げ			片栗粉 油 砂糖	ごぼう しょうが	22.2 g
29 金	キャベツと油揚げのお味噌汁	小麦	油揚げ みそ		キャベツ	2.9 g
	ご飯			米		
30 土	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ	小麦	鶏肉	さつまいも 薄力粉 片栗粉 砂糖 水あめ	しょうが	723 kcal
	8品目の豆腐ハンバーグ		木綿豆腐 鶏肉 ひじき	やまいも 片栗粉 油	しいたけ ねぎ しょうが えだまめ れんこん	23.7 g
	麻婆なす		豚肉 みそ	ごま油 砂糖 片栗粉	なす しょうが にんにく ねぎ えだまめ	25.9 g
	ごまつなとえのきのお味噌汁		みそ		ごまつな えのきたけ	2.8 g
31 日	ご飯	小麦		米		
	野菜たっぷりキーマカレー		豚肉 牛肉 だいず	砂糖 油	たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン なす	739 kcal
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		ハム	じゃがいも 砂糖	トマト にんにく しょうが	20.5 g
	オレンジゼリー		ゼラチン	砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	22.4 g
	ご飯		米		2.9 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

瀬戸SOLAN学園

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび