



8月

給食だより

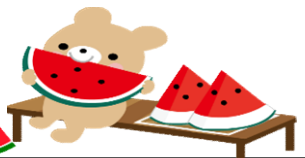
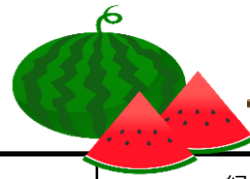


月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
のり塩チキンのスティック揚げ じゃがいもとひき肉の五目カレー炒め キャベツときゅうりの中華サラダ 菜飯	海老と白身魚のチリソース 麻婆豆腐 春雨の甘酢サラダ ご飯(ゆかりふりかけ)	デミグラスハンバーグマッシュポテト添え ウインナーと野菜のグリル ツナとコーンのマカロニサラダ ご飯(ゆかりふりかけ)	豚ヒレ肉の味噌カツ ごろごろ野菜のスパゲティサラダ ひじきと大豆の煮物 ご飯(ゆかりふりかけ)	肉だんごの甘酢あん ささみときゅうりの胡麻サラダ イカとブロッコリーの塩炒め ご飯(ゆかりふりかけ)
17日	18日	19日	20日	21日
さばの西京味噌漬け焼き 夏野菜の揚げびたし 切干大根の柚香漬け ご飯(ゆかりふりかけ)	豚肉の梅しそロールフライ 高野豆腐となすの炊き合わせ れんこんのカレーきんぴら ご飯(ゆかりふりかけ)	油淋鶏 春雨チャブチェ トマトといんげんの醤油麺和え ご飯(ゆかりふりかけ)	夏野菜のチキンカレー フルーツマカロニサラダ マンゴーゼリー ご飯 SPECIAL MENU	白身魚のスティック揚げレモンマヨソース 夏野菜のラタトゥイユ ウインナーとポテトのカリカリ焼き コーンスープ 黒糖パン
24日	25日	26日	27日	28日
チキンのレモンペッパーステーキ ズッキーニのからあげ なすとニョッキのトマトソース じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	揚げさばのトマト煮 かぼちゃコロッケ 6品目の野菜サラダ チキンと野菜のスープ コーンとウインナーのピラフ	れんこん入り塩麺つくねレモンだれ 厚揚げとブロッコリーのごま味噌和え 三種豆とじゃこのごまがらめ さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯	豚肉のソテーローストオニオンソース 温野菜サラダ(イタリアンマヨ) ほうれん草とコーンのベーコン炒め 具たくさんのお味噌汁 ご飯	ジャージャー麺 海老シュウマイ もやしとトマトのナムル わかめと玉ねぎの中華スープ
31日				
ごぼうとコーンの照り焼きハンバーグ さつまいもとブロッコリーのサラダ キャラメルパンプキン ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯				



8月

献立表



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	のり塩チキンのスティック揚げ		鶏肉 あおのり	塩麴 砂糖 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	707 kcal
	じゃがいもとひき肉の五目カレー炒め		鶏肉 だいず いんげん	じゃがいも ごんにやく ちくわ 砂糖 油	にんじん ごぼう	34.2 g
	キャベツときゅうりの中華サラダ			砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	22.6 g
	菜飯			米	菜	2.0 g
4火	海老と白身魚のチリソース		えび かれい	片栗粉 油 砂糖	たまねぎ ねぎ しょうが ブロッコリー	712 kcal
	麻婆豆腐		豆腐 豚肉 みそ	油 ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく ねぎ えだまめ	22.9 g
	春雨の甘酢サラダ		ハム	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん 赤ピーマン	24.6 g
	ご飯(ゆかりふりかけ)			米	ゆかり	2.3 q
5水	デミグラスハンバーグマッシュポテト添え		豚肉 牛肉 豆腐 豆乳	油 じゃがいも	たまねぎ トマト	707 kcal
	ウインナーと野菜のグリル		ウインナー	じゃがいも さつまいも オリーブ油	赤ピーマン かぼちゃ	24.2 g
	ツナとコーンのマカロニサラダ		ツナフレーク	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	コーン にんじん レモン	29.7 g
	ご飯(ゆかりふりかけ)				ゆかり	2.8 q
6木	豚ヒレ肉の味噌カツ		豚肉 みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 砂糖		707 kcal
	ごろごろ野菜のスパゲティサラダ		ハム	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン レモン	24.0 g
	ひじきと大豆の煮物		ひじき だいず	砂糖 ごま油	にんじん	26.2 q
	ご飯(ゆかりふりかけ)			米	ゆかり	2.4 g
7金	肉だんごの甘酢あん		豚肉 豆腐	片栗粉 油 砂糖	たまねぎ 乾しいたけ しょうが かぼちゃ	704 kcal
	ささみときゅうりの胡麻サラダ		鶏肉	ごま油 ごま	なす にんじん 赤ピーマン	
	イカとブロッコリーの塩炒め		いか		きゅうり	26.9 g
	ご飯(ゆかりふりかけ)			米	ブロッコリー にんにく	30.3 g
17月	さばの西京味噌漬け焼き		さば みそ	砂糖 さつまいも	ゆかり	2.7 g
	夏野菜の揚げびたし			油	しょうが はくさい ごまつな リーフレタス	709 kcal
	切干太根の柚香漬け		糸こんぶ	砂糖	なす ししとう かぼちゃ 赤ピーマン とうがらし	27.0 g
	ご飯(ゆかりふりかけ)			米	切干しだいこん にんじん ゆず	24.5 g
18火	豚肉の梅しそロールフライ		豚肉	マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 パン粉	うめ しそ ブロッコリー リーフレタス	735 kcal
	高野豆腐となすの炊き合わせ		高野豆腐 こんぶ	砂糖	キャベツ 赤キャベツ	
	れんごんのカレーきんぴら			油 ごま油 ごま 砂糖	なす にんじん ごまつな	32.9 g
	ご飯(ゆかりふりかけ)			米	れんこん とうがらし	24.2 g
19水	油淋鶏		鶏肉	砂糖 片栗粉 油 ごま油	ゆかり	2.7 g
	春雨チャブチェ		豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	赤ピーマン 黄ピーマン しょうが ねぎ	724 kcal
	トマトといんげんの醤油麺和え		いんげん	醤油麺	リーフレタス キャベツ 赤キャベツ とうがらし	
	ご飯(ゆかりふりかけ)			米	乾しいたけ たけのこ にんじん 青ピーマン	27.9 g
20木	夏野菜のチキンカレー		鶏肉 豆乳	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖	赤ピーマン しょうが	
	フルーツマカロニサラダ			牛脂(牛すじを茹でた汁を使っています)	にんじん たまねぎ 青ピーマン トマト	721 kcal
	マンゴーゼリー		アガー	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	なす にんにく しょうが	
	ご飯			砂糖	みかん バイン きゅうり りんご にんじん レモン	19.6 g
21金	白身魚のスティック揚げレモンマヨソース		バス 豆乳	米	マンゴージュース レモン	20.8 q
	夏野菜のラタトゥイユ			てんぷら粉 油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖		2.0 g
	ウインナーとポテトのカリカリ焼き		ウインナー	砂糖 油 オリーブ油	レモン	709 kcal
	コーンスープ		豆乳	じゃがいも 片栗粉 油	なす スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン	31.5 g
24月	黒糖パン			薄力粉 砂糖 油	たまねぎ トマト レモン	2.9 q
	チキンのレモンペッパーステーキ		鶏肉	油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン レモン キャベツ	723 kcal
	ズッキーニのからあげ			片栗粉 米粉 油	ズッキーニ にんにく しょうが	28.9 g
	なすとニョッキのトマトソース		ベーコン	ポテトニョッキ 砂糖	なす 青ピーマン たまねぎ マッシュルーム	26.2 g
25火	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		みそ	じゃがいも	トマト レモン	
	ご飯			米	たまねぎ	2.2 g
	揚げさばのトマト煮		さば	薄力粉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト	708 kcal
	かぼちゃコロッケ		牛肉 豚肉 豆乳	油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま	なす にんじん ブロッコリー	
26水	6品目の野菜サラダ		ハム	砂糖 マヨネーズ(卵なし)	かぼちゃ たまねぎ	28.7 g
	チキンと野菜のスープ		鶏肉	じゃがいも オリーブ油	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	25.3 q
	コーンとウインナーのピラフ		ウインナー	米 オリーブ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん 赤ピーマン	2.7 g
	れんこん入り塩麹つくねレモンだれ		鶏肉 豆腐	ごま 塩麴 片栗粉 油 砂糖	コーン	
27木	厚揚げとブロッコリーのごま味噌和え		厚揚げ みそ	砂糖 ごま	れんこん しそ しょうが にんにく	710 kcal
	三種豆とじゃこのごまがらめ		ミックスビーンズ ちりめんじゃこ	片栗粉 砂糖 ごま	キャベツ レモン	
	さつまいもと小松菜のお味噌汁		みそ	さつまいも	ブロッコリー	36.9 g
	ご飯			米		24.4 g
28金	豚肉のソテーローストオニオンソース		豚肉	オリーブ油 油 砂糖 片栗粉	ごまつな	2.3 g
	温野菜サラダ(イタリアンマヨ)			じゃがいも さつまいも	ズッキーニ 赤ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ	714 kcal
	ほうれん草とコーンのベーコン炒め		ベーコン	イタリアンドレッシング マヨネーズ(卵なし)	にんじん ミニトマト ブロッコリー かぼちゃ	28.6 g
	貝だくさんのお味噌汁		油揚げ みそ	オリーブ油	ほうれん草 コーン	30.9 q
31月	じゃーじゃー麺		豚肉	中華麺(卵なし) 砂糖 ごま油 片栗粉	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	2.7 g
	海老ショウマイ		えび すり身	とろろ 片栗粉 しゅうまいの皮	たまねぎ しそ しょうが	708 kcal
	もやしとトマトのナムル			ごま油 ごま	もやし トマト	33.1 q
	わかめと玉ねぎの中華スープ		わかめ		たまねぎ	18.3 g
31月	ごぼうとコーンの照り焼きハンバーグ		牛肉 豚肉 豆腐	砂糖 水あめ マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ	2.9 g
	さつまいもとブロッコリーのサラダ			さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ にんじん	705 kcal
	キャラメルパンキン		豆乳	砂糖 油	ブロッコリー レモン	25.4 g
	ほうれん草と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		かぼちゃ	27.5 g
31月	ご飯			米	ほうれん草	2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

瀬戸SOLAN小学校

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび