



給食だより



月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	白身魚の米パフ揚げ 肉じゃが ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え 豚汁 ご飯	ごま照り焼きチキン りっちゃんサラダ のり塩ガーリックポテト つるつるワンタンスープ ご飯	ポークソテーマトソース ポテトニョッキとハムのクリーム煮 人参とパインのマリネ かぼちゃのスープ 黒糖パン	とり天 塩レモン風味 麻婆なす 根菜の五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯
7日	8日	9日	10日	11日
チキンカツカレーソース フルーツマカロニサラダ ひじきと大豆の煮物 ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	豚肉の海苔ロールフライ 切干大根とがんもの煮物 さつまいもとりんごのサラダ 豆腐ときこのお味噌汁 鶏ごぼう御飯	チキンのマーマレード焼き 大根と鶏だんごの煮物 ポテトサラダ わかめとねぎのお味噌汁 ご飯	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め コーンコロッケ 3色野菜のナムル 大根と厚揚げのお味噌汁 ご飯	青森サーモンのポテト焼き ミートスパゲティ 6品目の野菜サラダ チキンと野菜のスープ 米粉パン(イチゴジャム)
14日	15日	16日	17日	18日
若鶏と国産大豆のバジル煮込み ジャーマンポテト かぼちゃのサラダ 具だくさんのお味噌汁 ご飯	トマト煮込みハンバーグ 海老のマカロニグラタン 人参とツナのサラダ 豆乳クラムチャウダー ご飯	豚肉のしょうゆ麺焼き 豆腐と野菜のうま煮 ちくわのゆかり揚げ 大根とえのきのお味噌汁 ご飯	鶏ひき肉のメンチカツ 厚揚げと小松菜のオイスターソース炒め キャベツとツナのサラダ わかめと豆腐のお味噌汁 ご飯	鶏チャーシュー麺 揚げ餃子 フルーツ白玉 中華麺
21日	22日	23日	24日	25日
			ポークステーキブルーベリーBBQソース シーフードの和風スパゲティ かぼちゃのベーコン炒め コーンスープ ブルーベリーイチゴパン	お子様チキンカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ ぶどうゼリー ご飯
28日	29日	30日	★給食ひとくちメモ★ 9月2日 りっちゃんサラダ 国語の教科書「サラダでげんき」(病気のお母さんを元気づけようとりっちゃん がサラダを作るお話)にちなんで、給食に登場するようになった料理です。	
豚肉の生姜焼きすりりんだれ 豆腐コロッケ もやしとほうれん草のナムル ご飯	若鶏のからあげレモン添え じゃがいものそぼろ煮 ツナとコーンのマカロニサラダ 中華炊き込みご飯	彩り野菜のミートボール ほうれん草とツナのスパゲティ 人参とレーズンのレモンサラダ ご飯		

9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
1 火	白身魚の米バフ揚げ（自家製だし醤油）	12	バサ	てんぷら粉(小麦粉) 米バフ 油		728 kcal
	肉じゃが	12	豚肉	こんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん こまつな	27.9 g
	ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え	12	厚揚げ みそ	砂糖 ごま	ブロッコリー	21.5 g
	豚汁		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	2.6 g
	ご飯			米		
2 水	こま照り焼きチキン	12	鶏肉	米粉 砂糖 ごま 油	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	707 kcal
	りっちゃんサラダ		ロースハム 塩こんぶ かつお節	油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり コーン	28.9 g
	のり塩ガーリックポテト		あおのり	じゃがいも	にんにく	28.6 g
	つるつるワンタンスープ	14 12	鶏肉	ワンタン ごま油	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ	2.3 g
	ご飯			米		
3 木	ポークソテートマトソース		豚肉 ベーコン	オリーブ油 砂糖	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト レモン	709 kcal
	ポテトニョッキとハムのクリーム煮	14	ロースハム 豆乳	ポテトニョッキ(小麦粉) 油 米粉 オリーブ油		24.5 g
	人参とパインのマリネ			砂糖 オリーブ油	にんじん パイン レモン	23.6 g
	かぼちゃのスープ		豆乳		かぼちゃ	2.8 g
	黒糖パン	14		薄力粉 砂糖 油		
4 金	とり天 塩レモン風味	12	鶏肉	てんぷら粉 油 砂糖 片栗粉	レモン ブロッコリー	704 kcal
	麻婆なす	12	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	39.1 g
	根菜の五目きんぴら	12	豚肉	ちくわ こんにやく 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 赤ピーマン 黄ピーマン とうがらし	21.4 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	2.6 g
	ご飯			米		
7 月	チキンカツカレーソース	14	鶏肉 豆乳	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 チャツネ 米粉 砂糖	たまねぎ	713 kcal
	フルーツマカロニサラダ	14		マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	みかん パイン きゅうり りんご にんじん レモン	29.2 g
	ひじきと大豆の煮物	12	ひじき だいず	砂糖 ごま油	にんじん	19.4 g
	ほうれん草と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		ほうれんそう	2.7 g
	ご飯			米		
8 火	豚肉の海苔ロールフライ（特製ソース）	14	豚肉 海苔	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉	ブロッコリー	727 kcal
	切干大根とがんもとの煮物	12	がんも	砂糖 油 ごま油	切干しだいこん しいたけ こまつな にんじん	30.6 g
	さつまいもとりんごのサラダ			さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	りんご レモン	26.5 g
	豆腐ときのこのお味噌汁		豆腐 みそ		えのきたけ ぶなしめじ	2.4 g
	鶏ごぼう御飯	12	鶏肉 油揚げ	米 こんにやく ごま油 砂糖	ごぼう にんじん しいたけ	
9 水	チキンのマーマレード焼き		鶏肉	マーマレード じゃがいも	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	708 kcal
	大根と鶏だんごの煮物		鶏肉 豆腐 こんぶ	片栗粉 砂糖	しょうが だいこん にんじん こまつな	29.4 g
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん レモン	25.5 g
	わかめとねぎのお味噌汁		わかめ みそ		ねぎ	2.6 g
	ご飯			米		
10 木	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め		豚肉	砂糖	たまねぎ あさつき にんにく	704 kcal
	コーンコロッケ（特製ソース）	14	豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉	たまねぎ コーン	29.1 g
	3色野菜のナムル	12		ごま油 ごま 砂糖	にんじん もやし ほうれんそう	29.9 g
	大根と厚揚げのお味噌汁		厚揚げ みそ		だいこん	2.8 g
	ご飯			米		
11 金	青森サーモンのポテト焼き	14	青森サーモン 豆乳	じゃがいも 油 薄力粉	ブロッコリー	707 kcal
	ミートスバゲティ	14	豚肉 牛肉 ベーコン	スバゲティ オリーブ油 砂糖	たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト	33.5 g
	6品目の野菜サラダ		ロースハム	砂糖 マヨネーズ(卵なし)	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	29.4 g
	チキンと野菜のスープ		鶏肉	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	2.7 g
	米粉パン(イチゴジャム)	14		米粉 薄力粉 油 ジャム		
14 月	若鶏と国産大豆のバジル煮込み		鶏肉 だいず	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	703 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン	27.1 g
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(卵なし) 砂糖	かぼちゃ	27.1 g
	具だくさんのお味噌汁		油揚げ みそ	じゃがいも	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	2.9 g
	ご飯			米		
15 火	トマト煮込みハンバーグ		牛肉 豚肉 豆腐	オリーブ油 油 砂糖	たまねぎ 青ピーマン トマト レモン ブロッコリー 赤ピーマン かぼちゃ	708 kcal
	海老のマカロニグラタン	12 14	えび 豆乳	マカロニ 薄力粉 油	ブロッコリー たまねぎ	30.8 g
	人参とツナのサラダ		ツナフレーク	イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ	30.2 g
	豆乳クラムチャウダー		あさり ベーコン 豆乳	じゃがいも 油 片栗粉	たまねぎ キャベツ	2.4 g
	ご飯			米		
16 水	豚肉のしょうゆ焼		豚肉 しょうゆ焼	砂糖 油	キャベツ にんじん ブロッコリー	712 kcal
	豆腐と野菜のうま煮		豆腐 豚肉	油 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	31.1 g
	ちくわのゆかり揚げ	14		ちくわ 油 てんぷら粉	ゆかり	27.8 g
	大根とえのきのお味噌汁		みそ		だいこん えのきたけ	2.1 g
	ご飯			米		
17 木	鶏いき肉のメンチカツ（特製ソース）	14	鶏肉 豆腐	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	709 kcal
	厚揚げと小松菜のオニオンソース炒め		厚揚げ	砂糖	たまねぎ こまつな にんじん しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン	28.4 g
	キャベツとツナのサラダ		ツナフレーク	和風ドレッシング	キャベツ コーン	28.6 g
	わかめと豆腐のお味噌汁		豆腐 わかめ みそ			2.7 g
	ご飯			米		
18 金	鶏チャーシュー麺		鶏肉	チキンオイル	もやし ほうれんそう コーン ねぎ	770 kcal
	揚げ餃子	12 14	豚肉	ごま油 油 薄力粉 砂糖	キャベツ にんにく しょうが 寒天	27.1 g
	フルーツ白玉			白玉粉 砂糖	みかん パイン ぶどう レモン	20.8 g
	中華麺	14				2.9 g
	ご飯			米		
24 木	ポークステーキブルーベリーBBQソース		豚肉	油 ブルーベリージャム	キャベツ にんじん ブロッコリー	703 kcal
	シーフードの和風スバゲティ	12 14	あさり いか えび ベーコン	スバゲティ オリーブ油	ほうれんそう にんにく とうがらし	37.7 g
	かぼちゃのベーコン炒め			オリーブ油	かぼちゃ にんにく	33.7 g
	コーンスープ		豆乳		コーン	2.9 g
	ブルーベリーイチゴパン	14		薄力粉 油 砂糖 ジャム		
25 金	お子様チキンカレー		鶏肉 豆乳	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖 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 にんにく しょうが	726 kcal
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	20.4 g
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース レモン	22.7 g
	ご飯			米		2.0 g
28 月	豚肉の生煮焼きすりりんごだれ		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	714 kcal
	豆腐コロッケ（特製ソース）	14	豆腐 鶏肉 ひじき	やまいも 片栗粉 油 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉	しいたけ ねぎ しょうが えだまめ れんこん にんじん ごぼう	24.8 g
	もやしとほうれん草のナムル	12		ごま油 ごま 砂糖	もやし ほうれんそう	26.8 g
	ご飯			米	ゆかり	2.2 g
29 火	若鶏のからあげレモン添え		鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	712 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	12	鶏肉	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	こまつな しょうが	21.5 g
	ツナとコーンのマカロニサラダ	14	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	27.9 g
	中華炊き込みご飯	12	豚肉	米 ごま油	たけのこ にんじん しいたけ	2.8 g
	ご飯					
30 水	彩り野菜のミートボール		豚肉 牛肉 豆腐	砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん かぼちゃ 赤ピーマン	707 kcal
	ほうれん草とツナのサブゲティ	14	ツナフレーク	スバゲティ オリーブ油	にんじん ほうれんそう	28.0 g
	人参とレーズンのレモンサラダ			マヨネーズ(卵なし) 砂糖	にんじん レーズン レモン	29.0 g
	ご飯			米	ゆかり	2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギーマーク
瀬戸 SOLAN 小学校

