平成30年
選択制・中学校給食

8月・9月のメニュー

京都市教育委員会

新献立がたくさん登場します。新しい味との出会いを楽しんでくださいね。

地産地消

8月24日 太刀魚（たちうお）
太刀魚フライのトマトソースかけ

9月5日 さごし
さごしのしょうが煮

9月10日 賀茂なす
賀茂なすの田楽

9月27日 豆鯵（あじ）
豆鯵のから揚げ

今月の新menu

9月5日
厚揚げのカレーあんかけ
チキンスープで炊いた厚揚げに，カレー風味の豚そぼろあんをかけました。カレー風味がご飯に合いますよ。

9月21日
鰆（かれい）のきのこあんかけ
骨ごと食べられる鰆に，秋が旬のきのこあんをかけました。季節の味を感じてください。

地産地消

9月26日
飛魚（とびうお）の変わり揚げ
京都産の飛魚に，赤しそふりかけを混ぜた衣をまぶしました。しその風味を楽しんでください。

太刀魚は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。
京都府舞鶴産の太刀魚（たちうお）です。
・キャベツと鶏肉のごまからしあえ
・ひじき豆・こんにゃくの土佐煮
・小松菜のいため物
24金 太刀魚（たちうお）フライのトマトソースかけ

一つずつ手作りで揚げました。
スプーンがあると食べやすいです。
ご飯にのせて食べましょう。
・ごぼうとじゃこのパリパリ揚げ
・ピーマンのおかか煮
・カリフラワーのレモン和え
・茎わかめのいため物
27月 ビビンバ

麦ごはん
・がんもどきとかぼちゃの含め煮
・枝豆・えのきと人参のさっぱりいため
・大根葉のごま油いため
28火 豚肉のしょうがいため

ご飯にのせて食べましょう。
スプーンがあると食べやすいです。
・ひじきそぼろ丼の具・切干大根の煮付け
・こんにゃくの南蛮いため
・小松菜のガーリックいため
29水 ホッケの竜田揚げ

麦ごはん
スプーンがあると食べやすいです。
カレーと一緒にご飯にのせて，シーフードカレーにして食べましょう。
・シーフードいため
・もやしいため・きのこのマリネ
・いりじゃこ
30木 カレー

・冷麺
・ほうれん草ときのこの煮浸し
・オクラのごま煮
・ししとうの天ぷら
中華ドレッシング
冷麺にかけて食べましょう。
31金 夏野菜のみそいため

枝豆コロッケにかけて食べましょう。
スプーンがあると食べやすいです。
ウスターソース
・鶏肉と大豆のトマト煮
・小松菜のじゃこいため
・三度豆のねりごまあえ
・キャベツとアスパラのソテー
3月 枝豆コロッケ

麦ごはん
・大根葉と卵の中華いため
・海草ともやしのごまいため
・みかん（缶）・ミニトマト
ヨーグルト
4火 青椒肉絲（チンジャオロースー）

NEW
京都府舞鶴産のさごしです。
ひじきご飯
・厚揚げのカレーあんかけ
・シナモンかぼちゃ
・きゅうりのナムル
・キャベツのごま煮
5水 さごしのしょうが煮

麦ごはん
・ほうれん草ともやしのいためナムル
・じゃがいものピリ辛いため
・きのこのバターソテー・野菜のきんぴら
6木 鶏肉のから揚げ

・いためビーフン
・糸こんにゃくと人参のきんぴら
・肉みそ・小松菜の香味あえ
7金 鯖（さば）のみぞれがけ

京都府産の賀茂なすです。
・賀茂なすの田楽
・ひじきとちくわのいり煮・ごぼうのいため煮
・野菜のせん切りいため
10月 豚肉の照り焼き

麦ごはん
・大根葉と油揚げの煮浸し
・れんこんの梅肉風味
・さつまいものごまサラダ
・ししゃものから揚げ
11火 親子とじ

えびチリとパリパリ春雨は一緒に食べましょう。
・高野豆腐と野菜の煮物
・ビーマンとささ身のカレーマヨあえ
・和風ピクルス・パリパリ春雨
12水 えびチリ

麦ごはん
スプーンがあると食べやすいです。
ゆでキャベツは，冷しゃぶと一緒に食べましょう。
・かまぼこと小松菜のいため物
・ゴーヤのいため物
・人参のごまあえ・ゆでキャベツ
13木 冷しゃぶ

スプーンがあると食べやすいです。
わかめご飯
・切干大根の中華味
・おぼろ豆腐・なめたけ煮
・ブロッコリーのおかか煮
14金 かき揚げ

麦ごはん
・キャベツとツナのソテー
・カラフルピクルス
・ひじきのごまマヨサラダ
・もやしのソテー
18火 ハンバーグのデミグラスソース

・厚揚げとにらの含め煮
・甘辛ごぼう・もずく酢
・ほうれん草とコーンのいためもの
19水 鯵（あじ）のみりん焼き

麦ごはん
スプーンがあると食べやすいです。
ご飯にかけて食べましょう。
・鶏つくねの蒸焼き
・ブロッコリーのごま煮
・わかめとツナのさっと煮
・人参とセロリのマスタードあえ
20木 カレー

NEW
月見menu
スプーンがあると食べやすいです。
鰆は骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。
今年は，9月24日が「中秋の名月」です。給食では，さといもを使った「あいまぜ」，お供えする団子にちなんで，「みたらし団子」が登場します。
・あいまぜ
・みたらしだんご
・三度豆のピリ辛あえ
・大根葉の煮浸し
21金 鰆（かれい）のきのこあんかけ

麦ごはん
・キャベツのごま煮
・茎わかめと切干大根のいり煮
・ビーンズフライ・うずら卵のいり煮
ヨーグルト
25火 プリプリ中華いため

NEW
和（なごみ）献立
新献立の「飛魚の変わり揚げ」に，旬の食材を使った「きんぴらごぼう」「さつまいもと昆布の煮物」を組み合わせました。
きのこご飯
・きんぴらごぼう
・さつまいもと昆布の煮物
・おから・小松菜のごまいため
京都府舞鶴産の飛魚（とびうお）です。
26水 飛魚（とびうお）の変わり揚げ

麦ごはん
スプーンがあると食べやすいです。
京都府舞鶴産の鯵（あじ）です。
・豆鯵のから揚げ
・キャベツとコーンのソテー
・ひじきのソテー
・こんにゃくのごまみそあえ
27木 ビビンバ

スプーンがあると食べやすいです。
サーモンカツにかけて食べましょう。
・高野豆腐のそぼろ煮
・切干大根の三杯酢
・パイナップル（缶）
・ブロッコリーのソテー
タルタルソース
28金 サーモンカツ

ここもしっかり読んでね!!
牛乳が（138kcal） MILK 毎日 つきます。
麦ごはん は麦ごはん（火・木曜日），玄米ごはん，NEW は新メニュー
スプーンがあると食べやすい日を示しています。
ご家庭でのお弁当作りにもこの献立表をご活用ください。

※献立は，諸事情により一部変更する場合があります。

給食の申込みは1ヶ月単位です。
（年度途中での申込みもできます。）

平成30年8・9月 使用材料一覧表

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

もっと野菜について認識してもらいたいという思いから,「やさい=831」の語呂を合わせて，1983年に制定されました。

野菜には,免疫力を高めるビタミンAやビタミンCなどのビタミン類,腸内環境を整えるはたらきがある食物繊維などがたくさん含まれています。また,赤,黄,緑,紫など,野菜のカラフルな色には,夏の強い紫外線から身を守る抗酸化成分も豊富に含まれます。こうした野菜の色や香り成分も生活習慣病の予防に効果があるといわれ,近年注目を浴びています。まだまだ残暑の厳しいこの時期,しっかり野菜を食べて元気に過ごしましょう。

8/24日(金) 885kcal

ご飯：394kcal 精白米

太刀魚フライのトマトソースかけ：192kcal 太刀魚パン粉付き,ひまわり油,玉ねぎ,ホールトマト,砂糖,トマトケチャップ,オレガノ,食塩,こしょう

小松菜のいため物：16kcal 小松菜,人参,ひまわり油,(淡) 醤油

キャベツと鶏肉のごまからしあえ：54kcal キャベツ,人参,鶏ひき肉,食塩,料理酒,洋からし,ごま油,(淡) 醤油,(濃) 醤油,本みりん

ひじき豆：80kcal ひじき,大豆水煮,油揚げ,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃) 醤油,削り節

こんにゃくの土佐煮：11kcal 板こんにゃく,本みりん,(淡) 醤油,花かつお

8/27日(月) 889kcal

玄米ご飯：393kcal 精白米,発芽玄米

ビビンバ：186kcal 豚ひき肉,しょうが,ひまわり油,赤みそ,砂糖,白ごま,本みりん,料理酒,(濃) 醤油,ガーリックパウダー,いり卵,卵,(淡) 醤油,ほうれん草,人参,大豆もやし,切干大根,コチュジャン,ごま油

ごぼうとじゃこのパリパリ揚げ：119kcal ごぼう,しらす干し,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

ピーマンのおかか煮：17kcal ピーマン,花かつお,ひまわり油,本みりん,(濃) 醤油

カリフラワーのレモン和え：23kcal カリフラワー,玉ねぎ,パセリ,オリーブ油,食塩,こしょう,砂糖,米酢,レモン果汁

茎わかめのいため物：13kcal 茎わかめ,しょうが,ひまわり油,(淡) 醤油,砂糖,白ごま,削り節

8/28日(火) 797kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

豚肉のしょうがいため:125kcal 豚もも肉,食塩,こしょう,玉ねぎ,しょうが,ひまわり油,本みりん,料理酒,(濃) 醤油,オイスターソース

大根葉のごま油いため：25kcal 大根葉,ごま油,砂糖,(淡) 醤油,本みりん

がんもどきとかぼちゃの含め煮：85kcal 豆乳がんも,砂糖,(濃) 醤油,削り節,西洋かぼちゃ,三温糖,(淡) 醤油

枝豆：22kcal 枝豆,食塩

えのきと人参のさっぱりいため：12kcal えのきだけ,人参,ひまわり油,(淡) 醤油,ゆず果汁

8/29日(水) 884kcal

ご飯：394kcal 精白米

ホッケの竜田揚げ：139kcal ホッケ,しょうが,(濃) 醤油,料理酒,片栗粉,小麦粉,ひまわり油

小松菜のガーリックいため：17kcal 小松菜,人参,にんにく,ひまわり油,(淡) 醤油,食塩,こしょう

ひじきそぼろ丼の具：112kcal 鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,ひじき,(濃) 醤油,豆みそ,料理酒,本みりん,三温糖,にんにく,しょうが,ひまわり油

切干大根の煮付け：69kcal 切干大根,油揚げ,砂糖,本みりん,(淡) 醤油,煮干し

こんにゃくの南蛮いため：15kcal 板こんにゃく,白ごま,ごま油,米酢,(濃) 醤油,砂糖,とうがらし粉,削り節

8/30日(木) 894kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

カレー(レトルト)：236kcal

シーフードいため：51kcal むきえび,料理酒,いか,ひまわり油,食塩,こしょう

もやしいため：26kcal 大豆もやし,人参,三度豆,ひまわり油,食塩,こしょう

きのこのマリネ：18kcal エリンギ,本しめじ,玉ねぎ,オリーブ油,砂糖,食塩,こしょう,りんご酢

いりじゃこ：35kcal かえりちりめん,ひまわり油,白ごま,料理酒,砂糖,本みりん,(濃) 醤油,削り節

オクラのごま煮：15kcal オクラ,すりごま,砂糖,(淡) 醤油,削り節

8/31日(金) 826kcal

ご飯：358kcal 精白米

夏野菜のみそいため：158kcal 豚もも肉,なす,西洋かぼちゃ,ひまわり油,人参,玉ねぎ,しょうが,にんにく,ごま油,テンメンジャン,赤みそ,砂糖,料理酒,(濃) 醤油,オイスターソース

ししとうの天ぷら：14kcal ししとうがらし,小麦粉,卵,ひまわり油

冷麺:117kcal 中華乾麺,ひまわり油,いり卵,きゅうり,ロースハム,中華ドレッシング

ほうれん草ときのこの煮浸し：26kcal ほうれん草,えのきだけ,本しめじ,本みりん,(淡) 醤油,削り節

オクラのごま煮：15kcal オクラ,すりごま,砂糖,(淡) 醤油,削り節

3日(月) 838kcal

ご飯：394kcal 精白米

枝豆コロッケ：122kcal 野菜コロッケ(枝豆),ひまわり油,ウスターソース

キャベツとアスパラのソテー：17kcal キャベツ,グリーンアスパラガス,食塩,ひまわり油,こしょう,(淡) 醤油

鶏肉と大豆のトマト煮：115kcal 大豆水煮,鶏もも肉,玉ねぎ,人参,ホールトマト,ひまわり油,トマトケチャップ,ウスターソース,チキンスープ,こしょう,食塩

小松菜のじゃこいため：16kcal 小松菜,しらす干し,ひまわり油,(淡) 醤油,本みりん

三度豆のねりごまあえ：36kcal 三度豆,すりごま,ねりごま,本みりん,(濃) 醤油

4日(火) 866kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

青椒肉絲：137kcal 豚もも肉,こしょう,しょうが,(濃) 醤油,料理酒,ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,ごま油,チキンスープ,砂糖,オイスターソース,片栗粉

ミニトマト：4kcal

大根葉と卵の中華いため：82kcal 大根葉,人参,スクランブルエッグ,ごま油,(淡) 醤油,食塩,こしょう

海草ともやしのごまいため：27kcal わかめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,(淡) 醤油

みかん(缶)：19kcal

ヨーグルトB：69kcal

5日(水) 901kcal

ひじきご飯：412kcal 精白米,ひじき,油揚げ,人参,砂糖,本みりん,(濃) 醤油,削り節,(淡) 醤油,かつおだし

さごしのしょうが煮：121kcal さごし,しょうが,三温糖,料理酒,本みりん,(濃) 醤油

キャベツのごま煮:24kcal キャベツ,人参,白ごま,(淡) 醤油,削り節

厚揚げのカレーあんかけ：141kcal 厚揚げ,三温糖,(濃) 醤油,(淡) 醤油,チキンスープ,豚ひき肉,しょうが,玉ねぎ,砂糖,料理酒,カレー粉,片栗粉

シナモンかぼちゃ：55kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン

きゅうりのナムル：10kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油

6日(木) 863kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

鶏肉のから揚げ:219kcal 鶏もも肉,食塩,こしょう,料理酒,ガーリックパウダー,片栗粉,小麦粉,ひまわり油

野菜のきんぴら：33kcal 人参,三度豆,つきこんにゃく,白ごま,ひまわり油,砂糖,本みりん,(濃) 醤油

ほうれん草ともやしのいためナムル：31kcal ほうれん草,大豆もやし,砂糖,ごま油,(淡) 醤油,(濃) 醤油,米酢

じゃがいものピリ辛いため：40kcal じゃがいも,人参,ごま油,本みりん,トウバンジャン,食塩,(淡) 醤油,米酢

きのこのバターソテー：12kcal しいたけ,本しめじ,玉ねぎ,パセリ,バター,食塩,こしょう

7日(金) 841kcal

ご飯：394kcal 精白米

鯖のみぞれがけ：155kcal さば,食塩,ひまわり油,大根おろし,(淡) 醤油,本みりん,削り節,片栗粉

小松菜の香味あえ：19kcal 小松菜,しょうが,白ねぎ,(濃) 醤油,ごま油

いためビーフン：51kcal ビーフン,キャベツ,玉ねぎ,人参,干ししいたけ,ごま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こしょう,砂糖,(濃) 醤油,(淡) 醤油

糸こんにゃくと人参のきんぴら：23kcal 糸こんにゃく,人参,ひまわり油,砂糖,(濃) 醤油

肉みそ：61kcal 大豆水煮,豚ひき肉,赤みそ,砂糖,ひまわり油,白ごま

10日(月) 823kcal

ご飯：394kcal 精白米

豚肉の照り焼き：160kcal 豚もも肉,塩こうじ,しょうが,砂糖,本みりん,料理酒,(濃) 醤油,ひまわり油

野菜のせん切りいため：18kcal キャベツ,人参,玉ねぎ,ひまわり油,食塩,こしょう

賀茂なすの田楽：56kcal 賀茂なす,ひまわり油,赤みそ,砂糖,本みりん,削り節,片栗粉

ひじきとちくわのいり煮：38kcal ひじき,焼きちくわ,人参,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃) 醤油,削り節

ごぼうのいため煮：19kcal ごぼう,ひまわり油,砂糖,本みりん,(濃) 醤油

11日(火) 958kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

親子とじ：144kcal 鶏もも肉,いり卵,卵,玉ねぎ,人参,青ねぎ,片栗粉,砂糖,本みりん,(淡) 醤油,削り節

ししゃものから揚げ：58kcal ししゃも,ひまわり油

大根葉と油揚げの煮浸し：86kcal 大根葉,人参,油揚げ,三温糖,本みりん,(淡) 醤油,削り節

れんこんの梅肉風味：36kcal れんこん,三度豆,食塩,梅びしお,本みりん,(淡) 醤油,削り節

さつまいものごまサラダ：106kcal さつまいも,マヨネーズ,白ごま,(濃) 醤油

12日(水) 925kcal

玄米ご飯：393kcal 精白米,発芽玄米

えびチリ：184kcal むきえび,料理酒,卵,小麦粉,片栗粉,ひまわり油,にんにく,しょうが,白ねぎ,トマトケチャップ,トウバンジャン,砂糖,(濃) 醤油,米酢,チキンスープ

パリパリ春雨：28kcal はるさめ,ひまわり油

高野豆腐と野菜の煮物：85kcal 高野豆腐,人参,干ししいたけ,三度豆,三温糖,本みりん,(淡) 醤油,削り節

ピーマンとささ身のカレーマヨあえ：63kcal 鶏ささ身,ピーマン,ひまわり油,マヨネーズ,カレー粉,(濃) 醤油

和風ピクルス：34kcal きゅうり,人参,セロリ,ゆず果汁,白ごま,砂糖,食塩,(淡) 醤油,りんご酢

13日(木) 755kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

冷しゃぶ：128kcal 豚もも肉,料理酒,(濃) 醤油,きゅうり,食塩,ゆず果汁,砂糖,粉寒天

ゆでキャベツ：9kcal キャベツ,食塩

かまぼこと小松菜のいため物：29kcal 小松菜,人参,かまぼこ,ひまわり油,洋からし,(淡) 醤油,砂糖

ゴーヤのいため物：33kcal 太もやし,いり卵,にがうり,食塩,ひまわり油,三温糖,(濃) 醤油,オイスターソース,花かつお

人参のごまあえ：28kcal 人参,白ごま,ひまわり油,料理酒,(濃) 醤油,本みりん

14日(金) 774kcal

わかめご飯：361kcal 精白米,わかめごはんの素

かき揚げ：155kcal 焼きちくわ,ごぼう,人参,三度豆,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

ブロッコリーのおかか煮：12kcal ブロッコリー,花かつお,本みりん,(濃) 醤油,昆布

切干大根の中華味：58kcal 切干大根,つきこんにゃく,豚もも肉,人参,料理酒,ごま油,砂糖,(淡) 醤油,(濃) 醤油,トウバンジャン,削り節

おぼろ豆腐：37kcal 絹ごし豆腐,昆布,青ねぎ,しょうが,料理酒,本みりん,(濃) 醤油,片栗粉,削り節

なめたけ煮：13kcal えのきだけ,料理酒,本みりん,(濃) 醤油,(淡) 醤油

18日(火) 826kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

ハンバーグのデミグラスソース：163kcal ハンバーグB,塩こうじ,チキンスープ,玉ねぎ,にんにく,オリーブ油,デミグラスソース,ホールトマト,バーベキューソース,ウスターソース,砂糖,こしょう,ローリエ,片栗粉

もやしのソテー：12kcal 太もやし,人参,ひまわり油,(淡) 醤油,食塩,こしょう

キャベツとツナのソテー：48kcal キャベツ,まぐろフレーク,食塩,こしょう,ひまわり油

カラフルピクルス：20kcal カリフラワー,赤ピーマン,玉ねぎ,オリーブ油,食塩,こしょう,砂糖,米酢

ひじきのごまマヨサラダ：55kcal ひじき,人参,砂糖,(濃) 醤油,コーン,小松菜,すりごま,米酢,マヨネーズ,削り節

19日(水) 846kcal

ご飯：394kcal 精白米

鰺のみりん焼き:98kcal あじ,白ごま,(濃) 醤油,料理酒,本みりん,三温糖

ほうれん草とコーンのいためもの：30kcal ほうれん草,コーン,人参,ひまわり油,こしょう,(淡) 醤油

厚揚げとにらの含め煮：91kcal 厚揚げ,三温糖,(濃) 醤油,(淡) 醤油,削り節,人参,にら

甘辛ごぼう：87kcal ごぼう,片栗粉,小麦粉,ひまわり油,砂糖,(濃) 醤油,本みりん,白ごま

もずく酢：8kcal オクラ,食塩,もずく,砂糖,(淡) 醤油,米酢,ゆず果汁,削り節

20日(木) 937kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

カレー(レトルト)：236kcal

鶏つくねの蒸焼き：87kcal 鶏つくねB

ブロッコリーのごま煮：32kcal ブロッコリー,本みりん,(淡) 醤油,白ごま

わかめとツナのさっと煮：33kcal わかめ,まぐろフレーク,料理酒,(淡) 醤油,本みりん,白ごま,削り節

人参とセロリのマスタードあえ：21kcal 人参,セロリ,ひまわり油,りんご酢,砂糖,食塩,粒マスタード

21日(金) 841kcal

ご飯：358kcal 精白米

鰈のきのこあんかけ：139kcal 鰈,ひまわり油,本しめじ,しいたけ,えのきだけ,(濃) 醤油,本みりん,片栗粉

大根葉の煮浸し：15kcal 大根葉,本みりん,(淡) 醤油,削り節

あいなぜ：106kcal 里芋,油揚げ,焼きちくわ,人参,ごぼう,砂糖,本みりん,(濃) 醤油,(淡) 醤油,削り節

みたらしだんご：73kcal 白玉だんご,砂糖,砂糖,(濃) 醤油,片栗粉

三度豆のピリ辛あえ：12kcal 三度豆,食塩,人参,料理酒,(濃) 醤油,トウバンジャン,砂糖

25日(火) 946kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

プリプリ中華いため：143kcal 鶏もも肉,ごま油,料理酒,(濃) 醤油,人参,しょうが,にんにく,干ししいたけ,板こんにゃく,ピーマン,ひまわり油,砂糖,トウバンジャン,(淡) 醤油,米酢,片栗粉

うずら卵のいり煮：61kcal うずら卵,料理酒,(濃) 醤油,本みりん

キャベツのごま煮:33kcal キャベツ,人参,白ごま,(淡) 醤油,削り節

茎わかめと切干大根のいり煮：35kcal 茎わかめ,切干大根,ひまわり油,本みりん,(淡) 醤油,白ごま

ビーンズフライ：72kcal ミックスビーンズ,ガーリックパウダー,食塩,片栗粉,ひまわり油

ヨーグルトA：74kcal

26日(水) 839kcal

きのこご飯：377kcal 精白米,炊き込みごはんの素(きのこ),(濃) 醤油,料理酒,本みりん

飛魚の変わり揚げ：125kcal とびうお,(濃) 醤油,料理酒,赤しそふりかけ,片栗粉,小麦粉,ひまわり油

小松菜のごまいため：27kcal 小松菜,人参,白ごま,ひまわり油,本みりん,(淡) 醤油

きんぴらごぼう:49kcal 人参,ごぼう,ひまわり油,(濃) 醤油,三温糖,料理酒,白ごま

さつまいもと昆布の煮物：82kcal さつまいも,細昆布,砂糖,(淡) 醤油

おから：41kcal おから,油揚げ,青ねぎ,ひまわり油,三温糖,本みりん,(濃) 醤油,(淡) 醤油,煮干し

27日(木) 891kcal

麦ご飯：390kcal 精白米,米粒麦

ビビンバ：210kcal 豚ひき肉,しょうが,ひまわり油,赤みそ,砂糖,白ごま,本みりん,料理酒,(濃) 醤油,ガーリックパウダー,いり卵,卵,(淡) 醤油,ほうれん草,人参,大豆もやし,ごま油

豆鰺のから揚げ：54kcal 豆あじ,料理酒,(濃) 醤油,小麦粉,片栗粉,ひまわり油

キャベツとコーンのソテー：28kcal キャベツ,コーン,ひまわり油,食塩,こしょう,(淡) 醤油

ひじきのソテー：36kcal ひじき,人参,枝豆,ひまわり油,砂糖,こしょう,(淡) 醤油

こんにゃくのごまみそあえ：35kcal 板こんにゃく,砂糖,本みりん,料理酒,信州みそ,すりごま

28日(金) 903kcal

ご飯：394kcal 精白米

サーモンカツ：194kcal サーモンカツ,ひまわり油,タルタルソース

ブロッコリーのソテー：14kcal ブロッコリー,ひまわり油,食塩,こしょう

高野豆腐のそぼろ煮:109kcal 高野豆腐,三温糖,(淡) 醤油,削り節,鶏ひき肉,玉ねぎ,人参,料理酒,本みりん,片栗粉

切干大根の三杯酢：29kcal 切干大根,しらす干し,砂糖,(淡) 醤油,米酢

パイナップル(缶)：25kcal

加工食品原材料(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・エビ・カニ)使用一覧表

表示：**8月** 9月

食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ
24日 太刀魚パン粉付き	×	○	×	○	×	×	×
24,29, 5,11,21,26日 油揚げ	×	○	×	×	×	×	×
27,31, 11,13,27日 いり卵	○	×	×	○	×	×	×
27,31, 7,10,27日 赤みそ	×	○	×	×	×	×	×
28日 豆乳がんも	×	○	×	×	×	×	×
28,31, 4,13日 オイスターソース	×	○	×	○	×	×	×
29日 豆みそ	×	○	×	×	×	×	×
30,20日 カレー(レトルト)	×	×	×	○	×	×	×
31日 中華乾麺	×	×	×	○	×	×	×
31日 中華ドレッシング	×	○	×	○	×	×	×

食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ
31日 テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×
3日 野菜コロッケ(枝豆)	×	○	×	×	×	×	×
4日 スクランブルエッグ	○	×	×	×	×	×	×
4日 ヨーグルトB	×	×	○	×	×	×	×
5,19日 厚揚げ	×	○	×	×	×	×	×
5,6日 バター	×	×	○	×	×	×	×
11,12,18日 マヨネーズ	○	○	×	○	×	×	×
12,28日 高野豆腐	×	○	×	×	×	×	×
14日 絹ごし豆腐	×	○	×	×	×	×	×
18日 デミグラスソース	×	○	×	○	×	×	×

食品名	卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	エビ	カニ
18日 ハンバーグB	×	○	×	○	×	×	×
20日 鶏つくねB	×	○	×	×	×	×	×
25日 ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
25日 ヨーグルトA	×	×	○	×	×	×	×
26日 おから	×	○	×	×	×	×	×
炊き込みごはん(きのこ)の素	×	○	×	×	×	×	×
26日 信州みそ	×	○	×	×	×	×	×
28日 サーモンカツ	×	○	×	○	×	×	×
28日 タルタルソース	○	○	×	○	×	×	×
(濃・淡) 醤油	×	○	×	○	×	×	×

＊厳格な除去等のために原材料の詳細が必要な方は，各学校へお問合せください。
＊魚介類・海藻類は，いか及びえび・かに・その他甲殻類，またはアレルゲンである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
＊食材の加工場や給食委託施設において，コンタミネーション(意図しない微量のアレルゲンが混入する)の可能性があります。