

平成29年 Aコース 8月 献立予定表

士別市学校給食センター



◆白飯の持参日は、月曜日・木曜日です。
◇毎日、はし・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。
※献立予定表には、主な食材を記載しています。
※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。

★1日当たり平均栄養量★

★たんぱく質量 小学生 28.7g 中学生 33.1g
★脂質 小学生 23.1g 中学生 25.8g
★塩分 小学生 3.4g 中学生 4.0g

今月の士別産
じゃがいも・きゅうり・トマト・ズッキーニ

8月 旬のたべもの
トマト・とうもろこし・きゅうり・なす・ピーマン・大根などがあります。

マセドアン
ってなに？
マセドアンとは切り方のことで、1cm程度の角切り材料のことをいうそうです。きゅうりなどの歯ごたえのある野菜の食感がとてもおいしいサラダです。

18 (金)
小 830kcal 中 998kcal
・小型バターパン
・牛乳
★ひき肉となすのトマトスパゲティ
☆フレンチサラダ
◎Pりんごジャム
★スパゲティ・鶏肉・大豆・玉葱・人参・なす・ズッキーニ・しめじ・トマト
☆キャベツ・きゅうり・レタス(フレンチドレッシング・コールスロドレッシング)

21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
小 650kcal 中 786kcal ・持参ご飯 ・牛乳 ★ニラ玉スープ ☆金山寺みそカツ(米油) *八宝菜	小 648kcal 中 775kcal ・委託ご飯 ・牛乳 ★白菜のみそ汁 ☆たらの磯バター焼き *鶏のごま風味サラダ	小 813kcal 中 961kcal ・バターパン ・牛乳 ★コンソメスープ ☆煮込み風ハンバーグ *マセドアンサラダ	小 709kcal 中 877kcal ・持参ご飯 ・牛乳 ★野菜カレー ☆福神漬け *白桃シロップ漬け	小 655kcal 中 849kcal ・小型バターパン ・牛乳 ★塩ラーメン ☆枝豆とチキンのサラダ ◎P焼きのり
★液卵・豆腐・ニラ・玉葱 ☆鶏肉 *豚肉・いか・白菜・ズッキーニ・人参・玉葱・ピーマン・チンゲン菜・椎茸	★白菜・人参・長葱・しめじ・油揚げ ☆たらのバター・青のり *鶏ササミ・大根・キャベツ・きゅうり・ごま(ごまドレッシング)	★鶏肉・人参・玉葱・レタス・キャベツ・ズッキーニ ☆ハンバーグ(鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱)・玉葱・ピーマン・人参 *じゃが芋・きゅうり・人参・ハム・チーズ	★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・コーン・なす・ズッキーニ・トマト・スキムミルク・バター・りんごチャップネ ☆大根・なす・蓮根・なた豆・赤シロ *白桃	★ラーメン・豚肉・つと・もやし・白菜・チンゲン菜・長葱・わかめ ☆きゅうり・キャベツ・枝豆・鶏ササミ・ごま(中華ごまドレッシング)
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	8月25日 (金) の塩ラーメンにP焼きのりがつきます。 ラーメンの上のうえにのせて食べてください。
小 678kcal 中 813kcal ・持参ご飯 ・牛乳 ★すまし汁 ☆さばのみそ煮 *煮しめ	小 639kcal 中 767kcal ・委託ご飯 ・牛乳 ★のっぺい汁 ☆つくねハンバーグ *塩昆布和え	小 695kcal 中 823kcal ・バターパン ・牛乳 ★ミネストローネスープ ☆マスタードチキン *ジャキジャキサラダ	小 678kcal 中 816kcal ・持参ご飯 ・牛乳 ★もやしのスープ ☆キャベツ餃子<1人2ヶ> *ホイコーロー ●卓上醤油	
★豆腐・人参・小松菜・えのき・わかめ ☆さば *豚肉・人参・大根・ごぼう・椎茸・つと・つきこん	★鶏肉・里芋・人参・大根・ごぼう・長葱・つきこん・油揚げ ☆鶏肉・玉葱・人参・蓮根・葱 *大根・人参・もやし・レタス・塩昆布	★大豆・玉葱・人参・セロリ・しめじ・いんげん・ズッキーニ・トマト・ベーコン ☆鶏肉 *キャベツ・大根・きゅうり・レタス(イタリアンドレッシング)	★豚肉・人参・もやし・長葱・チンゲン菜 ☆キャベツ・鶏肉・豚肉・にら *豚肉・白菜・ズッキーニ・しめじ・玉葱・人参・キャベツ	

夏野菜で、夏バテを防ぞう!

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

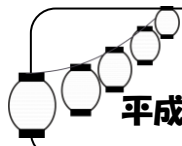
8月31日 野菜の日

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物しょうぎょうきょうどうくみあいれんごうかい 商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

野菜の摂取目標量…1日350g以上

※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)	トマト やく 約 150g	なす やく 約 70g	ピーマン やく 約 30g	きゅうり やく 約 100g
トウモロコシ やく 約 150g	ゴーヤ やく 約 260g	ズッキーニ やく 約 160g	オクラ やく 約 10g	枝豆(10さや) やく 約 15g



平成29年 Bコース

8月 献立予定表

士別市学校給食センター



◆白飯の持参日は、火曜日・金曜日です。
◇毎日、はし・スプーン・おしぼりを忘れないで下さい。

※献立予定表には、主な食材を記載しています。
※献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご了承ください。

★ 1日あたり平均栄養量 ★

★たんぱく質量	小学生 27.7g	中学生 32.1g
★脂質	小学生 20.8g	中学生 23.1g
★塩分	小学生 3.6g	中学生 4.3g

今月の士別産

じゃがいも・きゅうり・トマト・ズッキーニ

8月 旬のたべもの

トマト・とうもろこし・きゅうり・なす・ピーマン・大根などがあります。



マセドアン

ってなに?

マセドアンとは切り方のことで、1cm程度の角切り材料のことをいいます。きゅうりなどの歯ごたえのある野菜の食感がとてもおいしいサラダです。

18 (金)

小 666kcal 中 801kcal

- ・持参ご飯
- ・牛乳
- ★じゃが芋のみそ汁
- ☆ますのごま照り焼き
- *大根の含め煮
- ★じゃが芋・人参・長葱・玉葱・油揚げ
- ☆ます・ごま
- *さつま揚げ・大根・人参・いんげん・つきこん・ズッキーニ

21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
小 655kcal 中 849kcal	小 709kcal 中 877kcal	小 813kcal 中 961kcal	小 648kcal 中 775kcal	小 650kcal 中 786kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・小型バターパン ・牛乳 ★塩ラーメン ☆枝豆とチキンのサラダ ◎P焼きのり 	<ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ・牛乳 ★野菜カレー ☆福神漬 *白桃シロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ・牛乳 ★コンソメスープ ☆煮込み風ハンバーグ *マセドアンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・委託ご飯 ・牛乳 ★白菜のみそ汁 ☆たらの磯バター焼き *鶏のごま風味サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ・牛乳 ★ニラ玉スープ ☆金山寺みそカツ (米油) *八宝菜
<ul style="list-style-type: none"> ★ラーメン・豚肉・つと・もやし・白菜・チンゲン菜・長葱・わかめ ☆きゅうり・キャベツ・枝豆・鶏ササミ・ごま (中華ごまドレッシング) 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・コーン・なす・ズッキーニ・トマト・スキムミルク・バター・りんごチャツネ ☆大根・なす・蓮根・なた豆・赤シソ *白桃 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉・人参・玉葱・レタス・キャベツ・ズッキーニ ☆ハンバーグ (鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱)・玉葱・ピーマン・人参 *じゃが芋・きゅうり・人参・ハム・チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ★白菜・人参・長葱・しめじ・油揚げ ☆たら・バター・青のり *鶏ササミ・大根・キャベツ・きゅうり・ごま (ごまドレッシング) 	<ul style="list-style-type: none"> ★液卵・豆腐・ニラ・玉葱 ☆鶏肉 *豚肉・いか・白菜・ズッキーニ・人参・玉葱・ピーマン・チンゲン菜・椎茸
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	<p>8月21日 (月)</p> <p>の塩ラーメンにP焼きのりがつきます。</p> <p>ラーメンの上のせて食べてください。</p>
小 675kcal 中 832kcal	小 678kcal 中 816kcal	小 695kcal 中 823kcal	小 639kcal 中 767kcal	
<ul style="list-style-type: none"> ・小型バターパン ・牛乳 ★カレーうどん (米粉麺) ☆わかめのサラダ *レモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・持参ご飯 ・牛乳 ★もやしのスープ ☆キャベツ餃子 <1人2ヶ> *ホイコーロー ●卓上醤油 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ・牛乳 ★ミネストローネスープ ☆マスタードチキン *シャキシャキサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・委託ご飯 ・牛乳 ★のっぺい汁 ☆つくねハンバーグ *塩昆布和え 	
<ul style="list-style-type: none"> ★米粉うどん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・椎茸・油揚げ ☆わかめ・ちくわ・人参・きゅうり・キャベツ・もやし (玉葱ドレッシング) *レモン果汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★豚肉・人参・もやし・長葱・チンゲン菜 ☆キャベツ・鶏肉・豚肉・にら *豚肉・白菜・ズッキーニ・しめじ・玉葱・人参・キャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ★大豆・玉葱・人参・セロリ・しめじ・いんげん・ズッキーニ・トマト・ベーコン ☆鶏肉 *キャベツ・大根・きゅうり・レタス (イタリアンドレッシング) 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉・里芋・人参・大根・ごぼう・長葱・つきこん・油揚げ ☆鶏肉・玉葱・人参・蓮根・葱 *大根・人参・もやし・レタス・塩昆布 	

夏野菜で、夏バテを防ごう!

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか?暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてください。

野菜の摂取目標量... 1日 350g以上

※小学生は 240~300g が目安です。

<p>旬の夏野菜</p> <p>★重さは1点当たりの目安 (正味重量)</p>	<p>トマト</p> <p>やく 約 150g</p>	<p>なす</p> <p>やく 約 70g</p>	<p>ピーマン</p> <p>やく 約 30g</p>	<p>きゅうり</p> <p>やく 約 100g</p>
<p>トウモロコシ</p> <p>やく 約 150g</p>	<p>ゴーヤ</p> <p>やく 約 260g</p>	<p>ズッキーニ</p> <p>やく 約 160g</p>	<p>オクラ</p> <p>やく 約 10g</p>	<p>えだまめ 枝豆 (10さや)</p> <p>やく 約 15g</p>

8月31日 野菜の日

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

平成29年 Aコース **8月分アレルギー記載献立予定表** 土別市学校給食センター

N01

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品27品目
		主 食	副 食	
18	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ひき肉となすのトマトスパゲティ ☆フレンチサラダ ◎Pりんごジャム	★スパゲティ・鶏肉・大豆・玉葱・人参・なす・ズッキーニ・しめじ・トマト ＜調味料＞にんにく・砂糖・こしょう・米油・オリーブ油 ケチャップ: トマト・玉葱・酢 デミグラスソース: 小麦粉・豚脂・ゼラチン・肉エキス(鶏肉・牛肉)・大豆 ソース: トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ 醤油: 小麦・大豆・とうもろこし ☆キャベツ・きゅうり・レタス ＜調味料＞フレンチドレッシング: 砂糖(とうもろこし・馬鈴薯)・酢・卵・大豆 コールスロドレッシング: 植物油脂・砂糖・果糖ぶどう糖液糖(とうもろこし)・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵 　こしょう ◎りんご・砂糖
21	月	持参ご飯 牛 乳	★ニラ玉スープ ☆金山寺みそカツ(米油) *八宝菜	★液卵・ニラ・玉葱・豆腐:大豆 ＜調味料＞酒・生姜・でん粉・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし: 砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 鶏がらベース: 鶏肉 ☆チキン金山寺みそカツ: 鶏肉・パン粉(乳・大豆)・小麦粉・味噌(ごま・りんご)・醤油 *豚肉・いか・白菜・ズッキーニ・人参・玉葱・ピーマン・チンゲン菜・椎茸 ＜調味料＞生姜・にんにく・みりん・酒・でん粉・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし: 砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 中華炒めだし: 醤油(小麦・大豆)・砂糖・オイスターソース・豚肉エキス・ゴマ油・酒・香辛料
22	火	委託ご飯 牛 乳	★白菜のみそ汁 ☆たらの磯バター焼き *鶏のごま風味サラダ	★白菜・人参・長葱・しめじ・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス みそ:小麦・大豆 ☆たら・バター:乳 ＜調味料＞白ワイン・青のり・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *大根・キャベツ・きゅうり・ごま・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス ＜調味料＞醤油:小麦・大豆・とうもろこし ゴマドレッシング: 植物油脂・酢・砂糖(とうもろこし)・ごま・醤油(小麦・大豆)・卵黄・魚介エキス(鯖)
23	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★コンソメスープ ☆煮込み風ハンバーグ *マセドアンサラダ	★鶏肉・人参・玉葱・レタス・キャベツ・ズッキーニ ＜調味料＞白ワイン・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし コンソメ: 乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 鶏がらベース: 鶏肉 ☆ハンバーグ: 鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱・パン粉(小麦・大豆・乳)・卵・ゼラチン・砂糖 玉葱・ピーマン・人参 ＜調味料＞米油・オリーブ油・ウスターソース: 砂糖(とうもろこし)・酢・オニオンエキス・トマト・りんご デミグラスソース: 小麦粉・豚脂・ゼラチン・肉エキス(鶏肉・牛肉)・大豆 ケチャップ: トマト・玉葱・酢 *じゃが芋・きゅうり・人参・チーズ: 乳 ハム: 豚肉・澱粉・砂糖 ＜調味料＞砂糖・こしょう・マヨネーズ: 植物油脂(大豆・とうもろこし)・卵黄・醸造酢(小麦・米・りんご)・水あめ・砂糖
24	木	持参ご飯 牛 乳	★野菜カレー ☆福神漬け *白桃シロップ漬け	★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・コーン・なす・ズッキーニ・トマト・脱脂粉乳・バター:乳 ＜調味料＞ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・こしょう・チャツネ:りんご カレールー: 小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス 醤油: 小麦・大豆・とうもろこし ソース: トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス ケチャップ: トマト・玉葱・酢 ☆大根・なす・蓮根・なた豆・赤しそ・砂糖(とうもろこし)・醤油(小麦・大豆) *白桃・砂糖・添加物(とうもろこし)
25	金	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★塩ラーメン ☆枝豆とチキンのサラダ ◎P焼きのり	★ラーメン・豚肉・もやし・白菜・チンゲン菜・長葱・わかめ つと: すけとうだら・澱粉・みりん・山芋・乳化剤(豚脂)ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし ＜調味料＞酒・みりん・にんにく・生姜・こしょう ガラボーク: 豚骨・豚肉 ガラチキン: 鶏肉 中華ベース: 小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ラーメンスープ(塩): 塩・動物油脂(豚肉・大豆)・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉)・トマト・酵母エキス(りんご)・にんにく・牛肉エキス・とうもろこし ☆きゅうり・キャベツ・枝豆・ごま・鶏ササミ: 鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタケエキス ＜調味料＞ごま油・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華ごまドレッシング: 醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・オイスターソース・豆板醤・にんにく・ほたてエキスパウダー(乳)・ポークエキスパウダー(豚肉) ◎焼きのり: 乾のり・砂糖・醤油(大豆)・鰹だし・昆布だし・水あめ(とうもろこし)・コンタミ(小麦・えび・さば)
28	月	持参ご飯 牛 乳	★すまし汁 ☆さばのみそ煮 *煮しめ	★人参・小松菜・えのき茸・わかめ・豆腐:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 白だし: 小麦・鯖・大豆・鰹節・昆布エキス・水飴 ☆さばのみそ煮: さば・みそ(大豆)・砂糖 *豚肉・人参・大根・ごぼう・椎茸・つきこん つと: すけとうだら・澱粉・みりん・山芋・乳化剤(豚脂)ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし ＜調味料＞酒・米油・砂糖・みりん・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ: 醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス: 鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品27品目
		主 食	副 食	
29	火	委託ご飯 牛 乳	★のっぺい汁 ☆つくねハンバーグ *塩昆布和え	★鶏肉・里芋・人参・大根・ごぼう・長葱・つきこん・油揚げ:大豆 <調味料>酒・でん粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ☆つくねハンバーグ:鶏肉・玉葱・人参・蓮根・葱・砂糖・醤油(小麦・大豆)・水あめ・鶏肉エキス・パン粉 *大根・人参・もやし・レタス・塩こんぶ:醤油(小麦・大豆)・こんぶ・砂糖・ゼラチン・酢・とうもろこし <調味料>醤油:小麦・大豆・とうもろこし
30	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ミネストローネスープ ☆マスタードチキン *シャキシャキサラダ	★大豆・玉葱・人参・セロリ・しめじ・いんげん・ズッキーニ・トマト ベーコン:豚肉・砂糖・卵たん白・大豆たん白 <調味料>にんにく・こしょう・米油・砂糖・パセリ コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・生肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 トマトスーブルウ:小麦粉・砂糖・トマトペースト・玉葱・にんにく・粉末ワイン(りんご)・米酢 ☆鶏肉 <調味料>白ワイン・パセリ・オリーブ油 マスタード:マスタード・りんご酢・ワインビネガー(とうもろこし) ウスターソース:砂糖(とうもろこし)・酢・オニオンエキス・トマトエキス パン粉:小麦粉・砂糖・ショートニング・大豆粉・イーストフード(とうもろこし) *キャベツ・大根・きゅうり・レタス <調味料>イタリアンドレッシング:植物油脂・玉葱・砂糖・酢(りんご)・酒・醤油(小麦・大豆)・赤ピーマン・椎茸・ベーコン(乳・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス こしょう
31	木	持参ご飯 牛 乳	★もやしのスープ ☆キャベツ餃子<1人2ヶ> *ホイコーロー ●醤油(大豆・小麦)	★豚肉・人参・もやし・長葱・チンゲン菜 <調味料>にんにく・こしょう・ごま油・米油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー ガラベース:豚肉・鶏肉・昆布・煮干・鰹・鯖 ☆ギョーザ:キャベツ・にら・豚肉・鶏肉・植物油脂(大豆・ごま)・生姜・醤油(小麦・とうもろこし)・みりん *豚肉・白菜・ズッキーニ・しめじ・玉葱・人参・キャベツ <調味料>にんにく・酒・米油 ホイコーローの素:砂糖・醤油(小麦・大豆)・みそ・りんご酢・豆板醤・にんにく・唐辛子・とうもろこし

*献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*ワカメ・昆布はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品27品目
		主 食	副 食	
18	金	持参ご飯 牛 乳	★じゃが芋のみそ汁 ☆ますのごま照り焼き *大根の含め煮	★じゃが芋・人参・長葱・玉葱・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス みそ:小麦・大豆 ☆ます・ごま ＜調味料＞酒・みりん・生姜・砂糖・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *大根・人参・いんげん・つきこん・ズッキーニ さつま揚げ:すけそうだら・澱粉・みりん・砂糖・山芋・豚脂・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし ＜調味料＞砂糖・みりん・酒・生姜・米油・ごま油・醤油:小麦・大豆・とうもろこし めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス:鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
21	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★塩ラーメン ☆枝豆とチキンのサラダ ◎P焼きのり	★ラーメン・豚肉・もやし・白菜・チンゲン菜・長葱・わかめ つと:すけとうだら・澱粉・みりん・山芋・乳化剤(豚脂)ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし ＜調味料＞酒・みりん・にんにく・生姜・こしょう カラボーク:豚骨・豚肉 カラチキン:鶏肉 中華ベース:小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・砂糖 ラーメンスープ(塩):塩・動物油脂(豚肉・大豆)・玉葱・砂糖・チキンエキス(小麦・鶏肉)・トマト・酵母エキス(りんご)・にんにく・牛肉エキス・とうもろこし ☆きゅうり・キャベツ・枝豆・ごま・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタゲエキス ＜調味料＞ごま油・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華ごまドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・ごま・オイスターソース・豆板醤・にんにく・ほたてエキスパウダー(乳)・ポークエキスパウダー(豚肉) ◎焼きのり:乾のり・砂糖・醤油(大豆)・鰹だし・昆布だし・水あめ(とうもろこし)・コンタミ(小麦・えび・さば)
22	火	持参ご飯 牛 乳	★野菜カレー ☆福神漬け *白桃シロップ漬け	★鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・コーン・なす・ズッキーニ・トマト・脱脂粉乳・バター:乳 ＜調味料＞ターメリック・ガラムマサラ・ロリエ粉・にんにく・生姜・米油・こしょう・チャツネ:りんご カレールゥ:小麦・大豆・砂糖・澱粉(とうもろこし)・粉乳・ゴマペースト・ココナッツ・チーズ・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ・バナナ・ココア・ハチミツ・トマトペースト・カレー粉・酢・昆布エキス 醤油:小麦・大豆・とうもろこし ソース:トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ・オニオンエキス ケチャップ:トマト・玉葱・酢 ☆大根・なす・蓮根・なた豆・赤しそ・砂糖(とうもろこし)・醤油(小麦・大豆) *白桃・砂糖・添加物(とうもろこし)
23	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★コンソメスープ ☆煮込み風ハンバーグ *マセドアンサラダ	★鶏肉・人参・玉葱・レタス・キャベツ・ズッキーニ ＜調味料＞白ワイン・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし コンソメ:乳・鶏肉・とうもろこし・玉葱・牛肉エキス・醤油(小麦・大豆)・香辛料・人参 鶏がらベース:鶏肉 ☆ハンバーグ:鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱・パン粉(小麦・大豆・乳)・卵・ゼラチン・砂糖 玉葱・ピーマン・人参 ＜調味料＞米油・オリーブ油・ウスターソース:砂糖(とうもろこし)・酢・オニオンエキス・トマト・りんご デミグラスソース:小麦粉・豚脂・ゼラチン・肉エキス(鶏肉・牛肉)・大豆 ケチャップ:トマト・玉葱・酢 *じゃが芋・きゅうり・人参・チーズ:乳 ハム:豚肉・澱粉・砂糖 ＜調味料＞砂糖・こしょう・マヨネーズ:植物油脂(大豆・とうもろこし)・卵黄・醸造酢(小麦・米・りんご)・水あめ・砂糖
24	木	委託ご飯 牛 乳	★白菜のみそ汁 ☆たらの磯バター焼き *鶏のごま風味サラダ	★白菜・人参・長葱・しめじ・油揚げ:大豆 ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス みそ:小麦・大豆 ☆たら・バター:乳 ＜調味料＞白ワイン・青のり・醤油:小麦・大豆・とうもろこし *大根・キャベツ・きゅうり・ごま・鶏ササミ:鶏ささみ肉・野菜エキス(人参・玉葱・白菜・セロリ)・玉葱・寒天・マイタゲエキス ＜調味料＞醤油:小麦・大豆・とうもろこし ゴマドレッシング:植物油脂・酢・砂糖(とうもろこし)・ごま・醤油(小麦・大豆)・卵黄・魚介エキス(鯖)
25	金	持参ご飯 牛 乳	★ニラ玉スープ ☆金山寺みそカツ(米油) *八宝菜	★液卵・ニラ・玉葱・豆腐:大豆 ＜調味料＞酒・生姜・でん粉・こしょう・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 鶏がらベース:鶏肉 ☆チキン金山寺みそカツ:鶏肉・パン粉(乳・大豆)・小麦粉・味噌(ごま・りんご)・醤油 *豚肉・いか・白菜・ズッキーニ・人参・玉葱・ピーマン・チンゲン菜・椎茸 ＜調味料＞生姜・にんにく・みりん・酒・でん粉・醤油:小麦・大豆・とうもろこし 中華だし:砂糖・豚肉エキス(小麦・卵・大豆)・チキンパウダー 中華炒めタレ:醤油(小麦・大豆)・砂糖・オイスターソース・豚肉エキス・ゴマ油・酒・香辛料
28	月	小型バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★カレーうどん(米粉麺) ☆わかめのサラダ *レモンゼリー	★米粉うどん・鶏肉・玉葱・人参・長葱・椎茸・油揚げ:大豆 ＜調味料＞生姜・カレー粉・でん粉・鰹節・鯖節・煮干・昆布・砂糖 めんつゆ:醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし:醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 カレーだし:砂糖・カレールゥ(小麦粉・カレー粉)・醤油(小麦・大豆)・鰹節・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・鯖・乳 和風カレールゥ:小麦粉・砂糖・カレー粉・玉葱・ガーリック・粉末醤油(大豆)・かつお粉末・昆布粉末・豚脂 ☆わかめ・人参・きゅうり・キャベツ・もやし ちくわ:魚肉(たら)・でん粉・みりん・調味料(とうもろこし・大豆・食塩・ゼラチン(豚)・生エキス)・乳化剤 ＜調味料＞玉葱ドレッシング:醸造酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・玉葱 *レモンゼリー:レモン果汁・水あめ(とうもろこし)・砂糖

日	曜	献立表		食 材 太字:実際に使用している食材など 下線:アレルギー食品27品目
		主 食	副 食	
29	火	持参ご飯 牛 乳	★もやしのスープ ☆キャベツ餃子<1人2ヶ> *ホイコーロー ●醤油(大豆・小麦)	★ <u>豚肉</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>もやし</u> ・ <u>長葱</u> ・ <u>チンゲン菜</u> <調味料>にんにく・こしょう・ <u>ごま油</u> ・ <u>米油</u> ・ <u>醤油</u> ・ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ・とうもろこし 中華だし:砂糖・ <u>豚肉エキス</u> (<u>小麦</u> ・ <u>卵</u> ・ <u>大豆</u>)・ <u>チキンパウダー</u> ガラベース: <u>豚肉</u> ・ <u>鶏肉</u> ・ <u>昆布</u> ・ <u>煮干</u> ・ <u>鰹</u> ・ <u>鯖</u> ☆ <u>ギョーザ</u> : <u>キャベツ</u> ・ <u>にら</u> ・ <u>豚肉</u> ・ <u>鶏肉</u> ・ <u>植物油</u> 脂(<u>大豆</u> ・ <u>ごま</u>)・ <u>生姜</u> ・ <u>醤油</u> (<u>小麦</u> ・ <u>とうもろこし</u>)・ <u>みりん</u> * <u>豚肉</u> ・ <u>白菜</u> ・ <u>ズッキーニ</u> ・ <u>しめじ</u> ・ <u>玉葱</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>キャベツ</u> <調味料>にんにく・ <u>酒</u> ・ <u>米油</u> ホイコーローの素:砂糖・ <u>醤油</u> (<u>小麦</u> ・ <u>大豆</u>)・ <u>みそ</u> ・ <u>りんご酢</u> ・ <u>豆板醤</u> ・にんにく・ <u>唐辛子</u> ・ <u>とうもろこし</u>
30	水	バターパン (小麦・卵・乳) 牛 乳	★ミネストローネスープ ☆マスタードチキン *シャキシャキサラダ	★ <u>大豆</u> ・ <u>玉葱</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>セロリ</u> ・ <u>しめじ</u> ・ <u>いんげん</u> ・ <u>ズッキーニ</u> ・ <u>トマト</u> ベーコン: <u>豚肉</u> ・砂糖・ <u>卵たん白</u> ・ <u>大豆たん白</u> <調味料>にんにく・こしょう・ <u>米油</u> ・砂糖・ <u>パセリ</u> コンソメ: <u>乳</u> ・ <u>鶏肉</u> ・ <u>とうもろこし</u> ・ <u>玉葱</u> ・ <u>生肉エキス</u> ・ <u>醤油</u> (<u>小麦</u> ・ <u>大豆</u>)・ <u>香辛料</u> ・ <u>人参</u> トマトスーブルウ: <u>小麦粉</u> ・砂糖・ <u>トマトペースト</u> ・ <u>玉葱</u> ・にんにく・ <u>粉末ワイン</u> (<u>りんご</u>)・ <u>米酢</u> ☆ <u>鶏肉</u> <調味料> <u>白ワイン</u> ・ <u>パセリ</u> ・ <u>オリーブ油</u> マスタード: <u>マスタード</u> ・ <u>りんご酢</u> ・ <u>ワインピネガー</u> (<u>とうもろこし</u>) ウスターソース:砂糖(<u>とうもろこし</u>)・ <u>酢</u> ・ <u>オニオンエキス</u> ・ <u>トマトエキス</u> パン粉: <u>小麦粉</u> ・砂糖・ <u>ショートニング</u> ・ <u>大豆粉</u> ・ <u>イーストフード</u> (<u>とうもろこし</u>) * <u>キャベツ</u> ・ <u>大根</u> ・ <u>きゅうり</u> ・ <u>レタス</u> <調味料> <u>イタリアンドレッシング</u> : <u>植物油</u> 脂・ <u>玉葱</u> ・砂糖・ <u>酢</u> (<u>りんご</u>)・ <u>酒</u> ・ <u>醤油</u> (<u>小麦</u> ・ <u>大豆</u>)・ <u>赤ピーマン</u> ・ <u>椎茸</u> ・ <u>ベーコン</u> (<u>乳</u> ・ <u>豚肉</u>)・ <u>オリーブ</u> ・ <u>鶏肉エキス</u> こしょう
31	木	委託ご飯 牛 乳	★のっぺい汁 ☆つくねハンバーグ *塩昆布和え	★ <u>鶏肉</u> ・ <u>里芋</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>大根</u> ・ <u>ごぼう</u> ・ <u>長葱</u> ・ <u>つきこん</u> ・ <u>油揚げ</u> : <u>大豆</u> <調味料> <u>酒</u> ・ <u>でん粉</u> ・ <u>鰹節</u> ・ <u>鯖節</u> ・ <u>煮干</u> ・ <u>昆布</u> ・ <u>昆布エキス</u> ・ <u>醤油</u> : <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ・ <u>とうもろこし</u> めんつゆ: <u>醤油</u> (<u>小麦</u> ・ <u>大豆</u>)・ <u>昆布</u> ・ <u>鰹節</u> ・ <u>とうもろこし</u> ・ <u>馬鈴薯</u> 鰹だし: <u>醤油</u> (<u>小麦</u> ・ <u>大豆</u>)・ <u>鰹節</u> ・ <u>うるめいわし</u> ・ <u>煮干</u> ・ <u>昆布</u> ・砂糖 ☆ <u>つくねハンバーグ</u> : <u>鶏肉</u> ・ <u>玉葱</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>蓮根</u> ・ <u>葱</u> ・砂糖・ <u>醤油</u> (<u>小麦</u> ・ <u>大豆</u>)・ <u>水あめ</u> ・ <u>鶏肉エキス</u> ・ <u>パン粉</u> * <u>大根</u> ・ <u>人参</u> ・ <u>もやし</u> ・ <u>レタス</u> ・ <u>塩こんぶ</u> : <u>醤油</u> (<u>小麦</u> ・ <u>大豆</u>)・ <u>こんぶ</u> ・砂糖・ <u>ゼラチン</u> ・ <u>酢</u> ・ <u>とうもろこし</u> <調味料> <u>醤油</u> : <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ・ <u>とうもろこし</u>

*献立は、材料の都合で予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*ワカメ・昆布はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんの製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ・おから)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*つと・さつまあげ・ちくわの製造工場では、えび・イカ・かに・豚肉・卵・乳を使用しています。