



平成29年9月分 学校給食献立予定表

ちょうしょくのたいせつさをりかいしましょう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる27品目)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
4月	*ナン					ナン		小麦 大豆
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	キーマカレー	あいびきにく 【だいたす】		にんじん・フロッコリー	たまねぎ・にんにく		カレールウ あぶら	牛肉 豚肉 りんご 大豆 パナナ 小麦
	ミックスジュレ				もも・パイン・ナタデココ	アセロラジュレ ライチジュレ		りんご もも
5火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ぎゅうどん	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しめじたけ・たまねぎ 【ねぎ】	しらたき・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦
	ひじきサラダ	マグロフレーク	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう		大豆 小麦
	(あおじそドレッシング)						ドレッシング	りんご 小麦 大豆 豚肉
6水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	あきなすとかぼちゃのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		かぼちゃ	【なす】・たまねぎ・【ねぎ】			大豆
	☆とりにくのたつたあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	ごもくつくだに	かつおぶし	こんぶ・わかめ のり・ひじき			さとう		小麦 大豆
7木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	しょうゆラーメン	【ぶたにく】・【やきぶた】		にんじん	もやし・【ねぎ】・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 ゼラチン 鶏肉 ごま
	☆あげギョーザ・3こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆
	◎きゅうりのナムル				きゅうり		ナムルのもと	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
8金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	きくのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ			大豆 小麦 豚肉 さば
	さんまのぎんがみやき	さんま・みそ				さとう		大豆
	*なし				なし			
11月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ぶたじる	【ぶたにく】 【とうふ】・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・【ねぎ】	こんにゃく・さといも	あぶら	豚肉 大豆
	てまきごはん マグロフレークのあまからに	マグロフレーク		にんじん	えだまめ・とうもろこし しょうが	さとう	あぶら	大豆 小麦
	たくあん				たくあん			大豆 小麦
	てまきのり		【てまきのり】					
12火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とうがんのかきたまじる	【たまご】		にんじん	【とうがん】・はくさい ほししいたけ・【ねぎ】	でんぷん		卵 小麦 大豆
	☆あじのしそいりフライ (ソース)	あじ		【しそ】		こむぎこ	あぶら	小麦 りんご 大豆
13水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ハヤシライス	【ぶたにく】	なまクリーム	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉 乳
	とうにゅうプリンのフルーツあえ	とうにゅうプリン			パイン・もも			大豆 もも
14木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ちゅうかはん	【ぶたにく】・えび いか・【うすらたまご】		にんじん	たまねぎ・はくさい ヤングコーン・ほししいたけ	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	豚肉 えび いか 卵 鶏肉 ごま 小麦 大豆
	ポイルシューマイ・2こ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん パンこ	ごまあぶら	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま
	◎パンパンジー	ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま 小麦
15金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・フロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	マカロニ	あぶら	豚肉 小麦 大豆
	とりにくのトマトソースがけ	とりにく		トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	あぶら	鶏肉 豚肉 大豆
*フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					乳	

- ・* _____ するしのナン、なし、おはぎのからぶくろ、フローズンヨーグルト、パインゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・8日、11日、20日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



好評献立のレシピを公開しています




平成29年9月分 学校給食献立予定表

ちょうしょくのたいせつさをりかいしましょう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる27品目)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
19 火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	よしのじる	とりにく・【あつあげ】		にんじん	だいこん・【ねぎ】	さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ ほししいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 小麦 大豆
	しそあじひじき		しそあじひじき					小麦 大豆
20 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ゆばのすましじる	ゆば・【とうふ】		にんじん	はくさい・えのきだけ ほししいたけ・【ねぎ】			大豆 小麦
	さといものうまに	とりにく・いか		にんじん・さやいんげん		さといも・こんにやく さとう	あぶら	鶏肉 いか 大豆 小麦
21 木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	さわにわん	【ふたにく】		にんじん	だいこん・ごぼう・【ねぎ】	こんにやく	あぶら	豚肉 大豆 小麦
	☆いかのてんぷら (てんつゆ)	いか				こむぎこ	あぶら	いか 小麦 大豆
	*おはぎ					おはぎ		大豆
	ソフトめん					ソフトめん		小麦
22 金	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	カレーソフトめん	【ふたにく】・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・もやし・【ねぎ】		カレールー あぶら	豚肉 大豆 小麦
	☆しろみぎかなのフリッター・2こ	ホキ	【あおさ】 おきあみ			こむぎこ・でんぷん	あぶら	小麦 大豆
	◎こがねあえ			ほうれんそう	とうもろこし	さとう		小麦 大豆
25 月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	スタミナじる	【ふたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・だいこん 【ねぎ】・にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま
	☆あきざけのフライ (ソース)	さけ				パンこ・こむぎこ	あぶら	さけ 小麦 大豆
	*パインゼリー				パインゼリー			りんご 大豆
26 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	トックいりたまごスープ	とりにく・【たまご】		にんじん	もやし・ほししいたけ 【ねぎ】	トック・でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 豚肉 小麦 大豆
	やきにくどん	【ふたにく】		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご もも ごま
27 水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	にくじゃが	【ふたにく】		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦
	さばのおしおやき	さば					あぶら	さば
	やさいふりかけ	かつおぶし		ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ				
	れいとつみかん				れいとつみかん			
28 木	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆 豚肉
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ラタトゥイユ	ベーコン・ミートボール		にんじん・かぼちゃ トマト	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく		オリーブオイル	豚肉 牛肉 鶏肉 小麦 大豆
	☆チーズいりコロッケ		チーズ			じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら	乳 卵 大豆 小麦 豚肉
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆
29 金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ちゃんこじる	とりにく・たこボール		にんじん	はくさい・だいこん・【ねぎ】 えのきだけ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	とうふバーグのごまみそだれ	とうふ・とりにく あかみそ			たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら・ごま	大豆 鶏肉 ごま 小麦
アーモンドこざかな		かたくちいわし				アーモンド		

- ・* _____ するしのナン、なし、おはぎのからぶくろ、フロズンヨーグルト、パインゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・8日、11日、20日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

「野菜料理コンテストいちのみや
～なすを食べよう～」
レシビ募集！！



締切
9月29日(金)(必着)
詳しくは市ウェブサイト
または、健康ひろば(9月1日発行)にて確認できます。

【問い合わせ先】
健康づくり課(中保健センター) 72-1121

