

●今年度アレルギー対応食品

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	牛乳	●牛乳			小 664	24.9
		ごはん		米			
		ハンバーグ（わふうソース）	とり肉 ぶた肉	パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ だいこん しめじ	中 826	31.0
		やさいスープ	フランク	じゃが芋 油	にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ		
4	火	いりたまごあえ	●たまご	油 さとう ごま油	もやし ほうれんそう		
		牛乳	●牛乳			635	23.6
		フラワーロール		パン			
		シャージャーあんかけやきそば	ぶた肉 みそ	中華麺 砂糖 油 片栗粉 ｺﾞﾏ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン ｷﾓﾁｲﾅ ｺﾆﾝｼｮｳｶﾞ	817	29.6
5	水	ツナワカメあえ	ツナ ワカメ	砂糖	キャベツ きゅうり		
		オレンジ			●オレンジ		
		牛乳	●牛乳			645	29.3
		ごはん		米			
6	木	さけのパンこまヨネーズやき	●さけ みそ 青のり	ﾊｲｴｯｸﾞ ｴﾔﾈｰｽﾞ ｳﾅﾎﾞ ｳﾅﾎﾞ	ニンニク	796	35.8
		とうふとたまねぎのみそしる	とうふ 油あげ みそ	油 ごま油 さとう	玉ねぎ こまつな		
		そばろきんぴら	ぶた肉 さつまあげ		ごぼう にんじん こんにゃく いんげん		
		牛乳	●牛乳			620	21.4
7	金	チキンライス ☆たなばたメニュー☆	とり肉	米 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ グリンピース		
		ほしのコロッケ	ぶた肉 とり肉	じゃが芋 パン粉 油	玉ねぎ	793	26.5
		たなばたスープ	ぶた肉 なた	ビーフン ねぎ油	にんじん だいこん みずな ショウガ		
		ドレッシングあえ		ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞ ｴｯｼｮﾝｸﾞ	ブロッコリー コーン		
10	月	あまのがわゼリー		さとう	ぶどう果汁 りんご果汁 みかん果汁		
		コーヒー牛乳	●牛乳	さとう 油		643	25.3
		じごなうどん		米			
		カレーうどんじる	とり肉 油あげ かまぼこ	小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ｷﾓﾁｲﾅ ｼｮｳｶﾞ	803	32.3
11	火	だいずとこさかなのあけに	だいず ●かえりにぼし	片栗粉 砂糖 ごま			
		いそかあえ	のり		キャベツ もやし ほうれんそう		
		牛乳	●牛乳			671	23.3
		ごはん		米			
12	水	ふりかけ	●さけフレーク			833	28.2
		とうふナゲット（3年から2こ）	とうふ さかなすりみ	さとう 小麦粉 油	玉ねぎ にんじん えだまめ コーン		
		じゃがいもとなすのみそしる	油あげ わかめ みそ	じゃが芋	なす 長ねぎ		
		やきにくサラダ	ぶた肉	さとう 油 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん ｺﾆﾝｼｮｳｶﾞ		
13	木	牛乳	●牛乳			641	23.0
		あつぎりしょくパン		パン			
		ブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー	823	29.2
		えだまめのクリームスープ	ベーコン●牛乳	じゃが芋油小麦粉●バター	にんじん 玉ねぎ えだまめ		
14	金	ミートボール（小2こ・中3こ）	とり肉	パン粉 さとう	玉ねぎ		
		コーンサラダ		ｺｰﾝﾄﾞ ｴｯｼｮﾝｸﾞ ｳﾅﾎﾞ ｴｯｼｮﾝｸﾞ	キャベツ きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳			659	26.2
		ごはん		米			
18	火	はっほうさい	ぶた肉えびいか●うすらの卵	さとう 片栗粉 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ｷﾓﾁｲﾅ 竹の子 ｷﾓﾁｲﾅ ｺﾆﾝｼｮｳｶﾞ	802	31.9
		はるさめサラダ		春雨 さとう 油 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり		
		ぶどうゼリー		さとう	ぶどう果汁		
		牛乳	●牛乳			646	29.3
19	水	わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		とりにくのｸﾞﾔｯﾌﾟ あんかけ	とり肉	片栗粉 さとう 油	ショウガ レモン汁 玉ねぎ	797	35.1
		こらたまじる	●たまご とうふ	片栗粉	こら 玉ねぎ えのき		
		ブロッコリーサラダ	ツナ	やさいドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん		
19	水	牛乳	●牛乳			668	23.8
		ちゅうかめん		米			
		みそラーメンじる	ぶた肉 なた みそ	油 ねぎ油	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ ｷﾓﾁｲﾅ ｺﾆﾝｼｮｳｶﾞ	820	28.7
		かぼちゃむしパン	とうにゅう あずき	ケーキミックス 油 さとう	かぼちゃ		
19	水	こまつなのあえもの	わかめ	ごま油 ごま	こまつな きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳			625	23.0
		くろパン		パン			
		わんたんスープ	ぶた肉	わんたん ごま油	にんじん もやし ｷﾓﾁｲﾅ 長ねぎ ｼｮｳｶﾞ	794	28.0
19	水	ホキフライ	●ホキ	パン粉 小麦粉 油			
		あおのりポテト	あおのり	じゃが芋 マーガリン 油	玉ネギ コーン		
		バックマヨネーズ（たまご不使用）		エッグケアマヨネーズ			
		牛乳	●牛乳			642	24.3
19	水	むぎごはん		米 米粒麦			
		なつやさいカレー	とり肉	小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす ｺﾆﾝｼｮｳｶﾞ	833	31.7
		ふくじんづけあえ			ふくじんづけ キャベツ きゅうり		
		こだますいか			すいか		
19	水	中学校 チーズ	●チーズ				

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

暑さに負けない体をつくろう

夏バテや熱中症を防ぐには、日頃から食生活に気をつけることが大切です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、水分をこまめにとり、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

元気ポイント

夏の食生活

NGポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

朝 昼 夕

偏った食事

1学期の給食終了は、小学校・中学校ともに19日です。2学期の給食開始は、小学校が8月30日、中学校が8月29日です。よろしくお願いします。