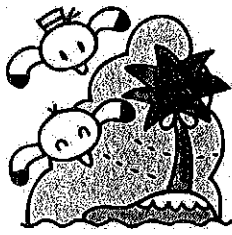


# 8月分予定献立表



水	木	金
25	26	27
○牛乳	○牛乳	○牛乳
<b>いわでっこカレーライス</b> □ごはん ☆くろあわびだけ ○とりにく ☆にんにく □じゃがいも カレールウ ☆たまねぎ ウスターソース ☆にんじん コンソメ ☆ねぎろおどろ  <b>フルーツポンチ</b> □ゼリー ☆みかん ○かんでん ☆もも ☆パイナップル	<b>パン</b> <b>なすいりミートスパゲッティ</b> □スパゲッティ ガーリック ○ぶたにく ケチャップ ○とりにく トマトピューレ ☆なす しょうゆ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん ○こなチーズ ☆しめじ  <b>こんにゃくとかいそうのサラダ</b> ○かいそう ☆きりぼしだいこん ☆こんにゃく しそドレッシング ☆きゅうり	<b>※わかめごはん</b>  <b>とうがんのみそしる</b> ○あぶらあげ ☆にんじん ○とうふ ☆えのきだけ ☆クレソン みそ ☆とうがん だしパック ☆たまねぎ  <b>チキンなんばん(2こ)</b> ○とりにく かたくりこ ☆たまねぎ さけ ☆ねぎろおどろ す ☆しょうゆ しょうゆ ☆しょうが さとう しお みりん こしょう
697kcal	681kcal	635kcal

月	火
30	31
○牛乳	○牛乳
<b>パン</b>  <b>フォースープ</b> ○とりにく ☆にら □フォー ☆しいたけ ☆キャベツ ちゅうかだし ☆ごまつな しょうゆ ☆たまねぎ こしょう ☆もやし  <b>※やきウインナー(やさいソース)</b> ○※ウインナー ケチャップ ☆たまねぎ トマトピューレ ☆ピーマン ウスター ☆にんじん さとう ☆しめじ こしょう	<b>マーボーどん</b> □ごはん ☆しょうが ○ぶたにく ☆にんにく ○とうふ ○みそ ☆たまねぎ さけ ☆にんじん さとう ☆ねぎ しょうゆ ☆にら トウパンジャン ☆しいたけ かたくりこ  ○※はるまき  □※ぶどうゼリー
608kcal	771kcal

主食・主菜・副菜をそろえた食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含む夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や菓物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

**主食** 主にエネルギーのもとになる食べ物  
ごはん、パン、めん類

**主菜** 主に体をつくるもとになる食べ物  
肉、魚、卵、大豆製品など  
中心となるおかず

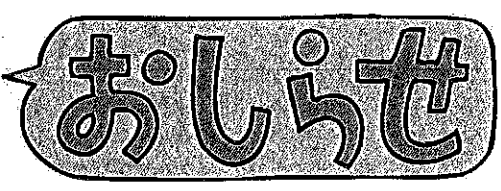
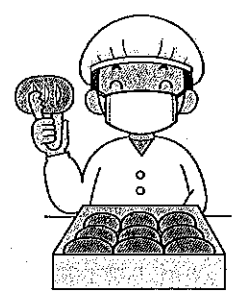
**副菜** 主に体の調子をととのえる食べ物  
野菜、きのこ、海藻類など  
中心となるおかず

トマトやナス、ピーマン、ほうろくなどの夏野菜を!

□・・・き (ねつやちからのもとなる)      ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる)      ☆・・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

## 保護者の方へ



2学期より、パンが「乳・大豆」不使用のパンに変わります。

これまで 小麦・大豆・乳 → 2学期より 小麦

「乳」「大豆」アレルギー児童生徒も食べられるようになります。希望される方は、各学校までご相談ください。

日 曜	献 立 名	
25 水	岩出っこカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	岩出っこカレーライス【鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 フルーツポンチ【ゼリー(りんご) もも】
26 木	パン 牛乳 なす入りミートスパゲッティ こんにやくと海藻のサラダ	パン(小麦) なす入りミートスパゲッティ【スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 こんにやくと海藻のサラダ【調味料(小麦 大豆)】
27 金	わかめごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 チキン南蛮(小2個、中3個)	わかめごはん(無) 冬瓜のみそ汁【油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)】 チキン南蛮【鶏 調味料(小麦 大豆)】
30 月	コッペパン 牛乳 フォーのスープ 焼きウインナー(野菜ソース)	パン(小麦) フォーのスープ【鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 焼きウインナー【ウインナー(鶏 豚 小麦 大豆 卵 乳)】
31 火	マーボー丼 牛乳 春巻 ぶどうゼリー	マーボー丼【豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)】 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 豚) ぶどうゼリー(無)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\* 一部 商品名を載せています。

保護者の方へ

## ～お知らせ～

**2学期より、パンが「乳・大豆」不使用のパンに変わります。**

これまで

2学期より

小麦・大豆・乳

→

小麦

「乳」「大豆」アレルギー児童生徒も食べられるようになります。

希望される方は、各学校までご相談ください。