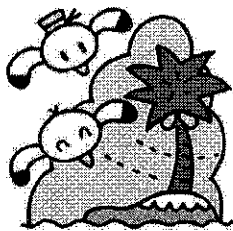


# 8月分予定献立表



水	木	金
25	26	27
○牛乳	○牛乳	○牛乳
<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 トウバンジャン ☆しいたけ かたくりこ  ○※はるまき  □※ぶどうゼリー  771kcal	<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 ☆ねごろおとう す ☆にんじん しょうゆ ☆しょうが さとう しお みりん こしょう 635kcal	<b>□パン</b>  <b>なすり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 ○こねチーズ ☆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  681kcal

月	火
30	31
○牛乳	○牛乳
<b>いわでっごカレーライス</b> □ごはん ☆くろあびたけ ○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 ☆ねごろおとう  <b>フルーツボンチ</b> □ゼリー ☆みかん ○かんでん ☆もも ☆パイ  697kcal	<b>□パン</b>  <b>フォーのスープ</b> ○とりにく ☆にら □フォー ☆しいたけ ☆キャベツ ちゅうかだし ☆こまつな 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  608kcal

## 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ふくんだ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。

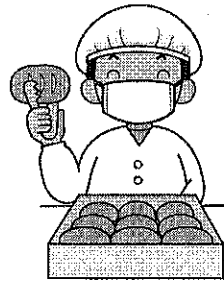


<b>主食</b> 主にエネルギーのもとになる食べ物 ごはん パン めん類	<b>主菜</b> 主に肉をつくるもとになる食べ物 肉、魚、卵、大豆製品など 中心になるおかず	<b>副菜</b> 主に体の調子をよくなる食べ物 野菜、きのこ、酒粕ごぼうなど 中心になるおかず	トマトソース、ピーマン、たまねぎの夏野菜を!
---	--	---	------------------------

□・・・き (ねつやちからのもとになる)    ○・・・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



# おしらせ

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 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	マーボー丼 春巻 ぶどうゼリー	牛乳 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)
26 木	わかめごはん 冬瓜のみそ汁 チキン南蛮(2個)	牛乳 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)〕
27 金	パン なす入りミートスパゲッティ こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳 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)〕 こんにゃくと海藻のサラダ〔調味料(小麦 大豆)〕
30 月	岩出っこカレーライス フルーツポンチ	牛乳 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〕
31 火	コッペパン フォーのスープ 焼きウインナー(野菜ソース)	牛乳 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)〕

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いくても、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」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。