

2015
7・8月

献立表 (アレルギー)

小禄学校給食センター

アレルギー表示義務食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ
アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルミ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマモモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			
			(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	調 味 量
1	水	麦ごはん 冬瓜の煮付け ハワイヤサラダ あぶらみそ パッションフルーツゼリー	ぶたにく、あつあげ、こんぶ かまぼこ、かつおだし	こめ、むぎ あぶら、さとう	とうがん、にんじん、こんにやく、いんげん	
2	木	かやくごはん 毛ウイの梅和え 紅芋だんご	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ えだ豆、かつおだし チリメン、かつおぶし	こめ、あぶら さとう	にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ	豚肉
3	金	あじつけもずく 麦ごはん 中華スープ ホイコーロー	もずく、かつおぶし とりにく ぶたにく	こめ、むぎ マロニー あぶら、さとう、ごま油	しょうが、シークワサー ちんげんさい、にんじん キャベツ、たけのこ、赤ピーマン、にら	小麦、大豆 豚肉 大豆、ごま
6	月	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ白玉	ぶたにく、レバー	こめ、むぎ じゃがいも、マーガリン(大豆) こむぎこ、あぶら もちこ、さとう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン ゴーヤー、トマト、にんにく もも、なし、パイ、さくらんぼ、ぶどう みかん、シークワサー	小麦、大豆、鶏肉 牛肉、りんご 大豆
7	火	しそごはん 鶏ソテー ゴーヤーのツナ和え 照焼チキン	いとよりだい、かつおだし ツナ とりにく	こめ、さとう でん粉、水あめ さとう	しそ ごまつな、にんじん ゴーヤー、もやし、赤ピーマン、シークワサー りんご、パプリカ、しょうが、りんご	小麦、鶏肉、大豆 りんご 大豆
8	水	七夕ゼリー 冷やし中華 麺 冷やし中華 具 冷やし中華 個食スープ はるまき	大豆、豆乳 ハム(乳・卵ぬき)、かまぼこ(たら、小麦)	さとう、水あめ、あぶら ごま油	みかん、ぶどう もやし、きゅうり、にんじん	大豆 りんご 小麦、大豆、鶏肉 豚肉
9	木	オレンジ あわごはん 豚汁 ぐしちゃんいい菜の和え物	ぶたにく、かつおだし ささみ	こめ、あわ じゃがいも ごま、さとう	とうがん、ごぼう、にんじん、ねぎ ぐしちゃんいい菜、もやし、にんじん シークワサー	大豆
10	金	いわし甘煮 胚芽なかよしパン パンプキンスープ	いわし だっしふんにゅう とりにく、レンズまめ	さとう、はちみつ、でん粉 こむぎこ、さとう、ショートニング はいが	小麦、大豆 大豆	鶏肉、小麦、牛肉 大豆
13	月	麦ごはん 麻婆ヘチマ ハンサンスー コーン焼売	ぶた肉、レバー、とうふ ハム(乳)、たまご たら、大豆	こめ、むぎ あぶら、ごま油、さとう、でん粉 マロニー、さとう、ごま油 コーン、こむぎこ、ラード、でん粉 パン粉	へちま、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく しょうが きゅうり たまねぎ	豚肉、鶏肉、小麦 大豆、ごま 小麦、大豆、豚肉
14	火	麦ごはん 牛肉とごぼうの旨煮 キビナゴの南蛮漬け	ぎゅうにく、かつおだし キビナゴ、かつおだし	こめ、むぎ あぶら、さとう、ごま こむぎこ、でん粉、あぶら、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、いんげん こんにやく、しょうが ながねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	
15	水	冷凍白桃 麦ごはん かき玉汁 ひじき炒め	とりにく、たまご、かつおだし ぶたにく、ひじき、だいず かまぼこ、あぶらあげ、かつおだし	さとう こめ、むぎ でんぶん あぶら、さとう	もも チンゲンサイ、えのき にんじん、にら、こんにやく	鶏肉
16	木	鶏肉巻き ふりかけ(のりかつお) コッペパン チリコンカン 温野菜サラダ	とりにく かつおぶし、青のり、黒のり だっしふんにゅう ぶたにく、だいず、いんげん豆	さとう さとう、でん粉 こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、さとう、でん粉	ごぼう たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト にんにく ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、赤ピーマン	小麦、大豆 大豆 小麦、牛肉 鶏肉、豚肉、大豆 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉
17	金	ウインナー 麦ごはん わかめとエノキのスープ 色ごはん 肉そぼろ 色ごはん 和えもの シークワサーソルベ	ぶたにく わかめ、とうふ、かつおだし ぶたにく、大豆 かつおぶし	さとう、水あめ、でん粉 こめ、むぎ さとう、あぶら さとう、ごま油 さとう、水あめ	たまねぎ、にんにく えのき しょうが、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、もやし シークワサー	
8 26	水	麦ごはん ポークカレー フロッキーサラダ ヨーグルト	ぶたにく、レバー、ひよこまめ ハム(乳) 乳、脱脂粉乳	こめ、むぎ じゃがいも、マーガリン(大豆)、あぶら こむぎこ コーン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト にんにく ブロッコリー、かぼちゃ	小麦、大豆、鶏肉 牛肉、りんご 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉
8 27	木	ミニメン(個食) ジャージャーめん 小松菜のナムル オレンジ アイスランドカル	ぎゅうにく、ぶたにく、大豆 ささみ いわし	こむぎこ、あぶら あぶら、ごま油、さとう、でん粉 ごま、ごま油、さとう アーモンド、さとう、ごま	たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが ごまつな、もやし オレンジ	鶏肉、大豆
8 31	月	麦ごはん たまごスープ チンジャオロース グレープフルーツ	とりにく、たまご ぎゅうにく、オイスターソース	こめ、むぎ でん粉 あぶら、ごま油、さとう、でんぶん	チンゲンサイ、しめじ ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ にんにく グレープフルーツ	鶏肉

※しょうゆ、酢は記載はしていませんが、微量の小麦が含まれています。
※給食を食べる前に、内容を必ず確認しましょう。家庭、学級でも必ず確認しましょう。



夏休みがはじまります
待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、遅くまで起きていたり、朝食坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまつと、立て直すことは大変ですので、休みに入つてもできるだけ同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。