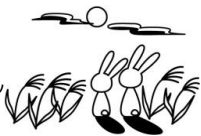


2016. 9月 予定献立表

上間小学校給食室
9 1 7 - 3 4 8 7

- 使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに)及び、本校のアレルギー対応食品(たこ・イカ・貝類・さば・納豆・魚卵・魚卵・いくら・たらこ)について表示しています。
- しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。
- だし・エキス類・ドレッシングなどに含まれるアレルゲンは、調味料欄に表示しています。※表示義務7品目のみ→本校のアレルギー対応食品は表示していません
- 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。
- 材料・天候などにより献立や食材を変更する可能性があります。



日	曜日	献立	主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き			調味料	栄養価
			(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		
1	木	 クファジュシー 魚の梅みそ焼き ごま和え スイートポテト 5年離島体験②	豚肉 ほき、みそ	米、麦、油 砂糖 ごま、砂糖 スイートポテト	にんじん、ごぼう、椎茸、ねぎ 梅 もやし、小松菜、にんじん	小麦、乳	C 594 P 25.0 F 18.2
2	金	 ガバオライス アーサ汁 ゴマドレ和え 5年離島体験帰校	鶏肉、ひよこ豆、目玉焼き(卵、乳)、高野豆腐 アーサ、豆腐	米、麦、砂糖、ごま油 ドレッシング	玉ねぎ、苦瓜、赤ピーマン、エリンギ、コーン、長ねぎ、パジル きやべつ、小松菜、にんじん		C 577 P 23.3 F 14.4
5	月	 五穀ごはん ホワイトカレー じゃこサラダ ラフランスゼリー	鶏肉、大豆、チーズ しらす、大豆	米、麦、もちきび、黒米、赤米 油、じゃが芋、ルウ、ココナッツ ごま油、砂糖 ゼリー	玉ねぎ、冬瓜、コンシメじ、にんじん、オクラ、りんご きやべつ、きゅうり、赤ピーマン	小麦、乳	C 633 P 23.7 F 16.0
6	火	 麦ごはん さばの塩焼き 筑前煮 梅和え	さば 鶏肉 ちくわ、大豆	米、麦 油、里芋、黒糖 砂糖、ドレッシング	にんじん、大根、れん根、ごぼう、椎茸、こんにゃく、いんげん もやし、小松菜、えのきたけ、梅		C 632 P 24.0 F 20.8
7	水	 ポロポロジュシー ス、木、 焼き芋 沖縄終戦の日	鶏肉、かまぼこ 豆腐、みそ	米、麦 ドレッシング、ごま、砂糖 さつま芋	にんじん、カンダバー からし菜、もやし、にんじん		C 491 P 16.7 F 13.3
8	木	 冷やし中華 中華めん・スープ トッピング 厚揚げのきのこあんかけ シュークリーム	かまぼこ、卵、昆布 厚揚げ	中華めん(小麦) 砂糖、片栗粉 シュークリーム(小麦、乳、卵)	もやし、きゅうり えのきたけ、しめじ、にんじん、玉ねぎ		C 629 P 24.7 F 26.2
9	金	 きびごはん 冬瓜のみそ煮 干草焼、具だくさんの玉子焼き 夏野菜とツナのサラダ ぶどう	鶏肉、鶏野菜団子(小麦)、昆布、みそ ツナ	米、もちきび 油、砂糖 干草焼(卵、乳、小麦) ドレッシング、ごま	冬瓜、にんじん、小松菜 苦瓜、もやし、コーン、にんじん ぶどう	卵、小麦	C 605 P 23.0 F 19.4
12	月	 チャーハン パンサンスー 大豆甘辛 ヨーグルト	豚肉、大豆 かまぼこ、錦糸卵 大豆 ヨーグルト(乳)	こめ、麦、ごま油 春雨、砂糖、ドレッシング さつま芋、アーモンド、油、水あめ、はちみつ	竹の子、にんじん、きくらげ、コーン、ザーサイ、グリーンピース きゅうり、もやし	小麦	C 645 P 22.6 F 20.0
13	火	 きびごはん さつま芋のみそ汁 焼きししゃも 野菜炒め アーモンド	油揚げ、みそ ししゃも かまぼこ	米、もちきび さつま芋 ごま油 アーモンド、油	長ねぎ もやし、ようさい(ウンチェー)、にんじん		C 620 P 21.1 F 19.6
14	水	 ナン チリコンカン 星型ポテト カラフルサラダ お月見大福	豚肉、いんげん豆、大豆 ツナ	ナン(小麦) 油 じゃが芋、油 ドレッシング、砂糖 大福	玉ねぎ、冬瓜、セロリ、ピーマン、マッシュルーム、トマト きやべつ、苦瓜、きゅうり、赤ピーマン	小麦	C 560 P 22.2 F 19.6
15	木	 もずく丼 麦ごはん もずくあん モウイのなまし 黒糖スコーン 修学旅行①、十五夜	もずく、豚肉、大豆 ツナ ヨーグルト、チーズ	米、麦 油、砂糖、片栗粉 砂糖 小麦粉、バター(乳)、生クリーム、黒糖	玉ねぎ、にんじん、コーン、オクラ モーウイ、きゅうり、シークワーサー		C 673 P 23.6 F 19.6
16	金	 きびごはん さばのごまみそ焼き 肉じゃが 酢みそ和え 修学旅行②	さば、みそ 豚肉 大豆、みそ	米、もちきび 砂糖、ごま 油、じゃが芋 砂糖	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、椎茸、いんげん もやし、きゅうり、にんじん、シークワーサー		C 667 P 24.2 F 22.5
20	火	 麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ セレクト【ちょこちつぶアイス いちごヨーグルト	鶏肉、ひよこ豆 ウインナー(小麦)	米、麦 油、じゃが芋、小麦粉、バター(乳) ドレッシング アイス(乳)	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、りんご きやべつ、きゅうり、セロリ、レーズン		C 706 P 25.4 F 19.7
21	水	 きのこスパゲティ くりコロッケ チキンとたっぷり野菜のサラダ ミルメーク：307	かまぼこ 鶏肉	スパゲティ、オリーブ油 コロッケ、油 アーモンド、ドレッシング、砂糖 ミルメーク	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、小松菜 きやべつ、きゅうり、赤ピーマン、コーン	乳 小麦	C 564 P 20.9 F 20.0
23	金	 紅芋ごはん シイラのみみじ焼き ごぼうサラダ マンダリンオレンジ	鶏肉 しいら、みそ	米、油、紅芋 ドレッシング ごま、ドレッシング、砂糖	椎茸、ねぎ にんじん ごぼう、小松菜、えのきたけ、にんじん、コーン オレンジ		C 600 P 24.6 F 17.4
26	月	 タコライス 麦ごはん トッピング 冬瓜とアーサのスープ ゴーヤ、チップス ぶどう	豚肉、牛肉、大豆、チーズ アーサ	米、麦 油 片栗粉、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、きやべつ、ピーマン 冬瓜 苦瓜 ぶどう	小麦	C 611 P 23.7 F 20.0
27	火	 わかめごはん 高野豆腐の卵とじ 梅和え アーモンドカル	わかめ 高野豆腐、かまぼこ、卵 ちくわ いわし	米 油、砂糖 砂糖 アーモンド	白菜、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、椎茸、いんげん モーウイ、きゅうり、梅		C 574 P 24.6 F 19.3
28	水	 コッペパン ウインナー ミネストローネ コールスロー ごま菓子	ウインナー(小麦) 手亡豆 大豆	パン(小麦、乳) 麦、マカロニ(小麦) ドレッシング ごま、アーモンド、マーガリン、マシュマロ、コンフレク	玉ねぎ、冬瓜、南瓜、トマト、パセリ きやべつ、きゅうり、にんじん、コーン	卵、乳	C 602 P 23.4 F 21.4
29	木	 きびごはん シカムドウチ きびなごのから揚げ ゴーヤの玉子とじ りんごゼリー	豚肉、かまぼこ きびなご ツナ、卵	米、もちきび 油 油 ゼリー	こんにゃく、冬瓜、椎茸 苦瓜、もやし、にんじん		C 581 P 24.3 F 17.2
30	金	 麦ごはん マーボーへちま 野菜シューマイ ナムル 青切りみかん	豚肉、豆腐、大豆、みそ シューマイ かまぼこ、錦糸卵、海藻	米、麦 ごま油、片栗粉 砂糖、ドレッシング	へちま、玉ねぎ、にんじん、にら、竹の子、きくらげ もやし、きゅうり みかん	小麦 小麦、卵	C 637 P 23.6 F 18.8