

# 学校給食予定献立表

しらおい  
食育防災センター  
(バクバクしらおい)



学校給食  
献立表

★牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材 料	日	献立	材 料			
2 日 (月)	ごはん	キャベツの味噌汁	18 日 (水)	麦ごはん	肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・植物性たん白 チキンオイル・油・食塩・香辛料) 玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく しょうが・油・白ワイン・フイヨングラニュール・砂糖・SBカレールウ NEWカレールウ・ツテオニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン			
		いわしの梅煮			ミートボールカレー			
		かぼちゃサラダ			はし スプーン	なめ茸和え		
3 日 (火)	麦ごはん	わかめスープ	19 日 (木)	焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース 中濃ソース・こしょう・油・しょうが			
		ピビンパ丼 ※ごはんの上のせて 食べてください			かぼちゃとさつま芋の コロッケ	かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草 人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料 パン粉・油		
		ごぼうのこまヨサダ			はし	シークワーサーゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖・シークワーサー果汁・ぶどう糖	
4 日 (水)	ごはん	小松菜とじゃが芋の 味噌汁	20 日 (金)	スライスパン				
		焼きメンチカツ		水ギョーザ		人参・小松菜・長ねぎ・白菜・しめじ・水ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉 豚脂・ねぎ・しょうが・油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油 食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料)・塩ラーメンベース		
		白菜おかか和え		照り焼きチキン		鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル		
5 日 (木)	根菜うどん	鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・めんつゆ・そばつゆ かつおエキス・煮干パック・袋うどん	24 日 (火)	ごはん	きのこの味噌汁	玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ) 油揚げ・煮干パック・味噌・かつおエキス		
		さつまパイ			ササミチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物性たん白・油・トマトケチャップ・砂糖・食塩 チーズ風味調味料・パン粉・でん粉		
		小松菜のごま和え			はし	切り干し大根炒め	切干大根・人参・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ひじき・干しいたけ・つきこん・砂糖・醤油・みりん 油・かつおエキス	
6 日 (金)	スライスパン	ポトフ	25 日 (水)	ごはん	ためぎ汁	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・厚揚げ・こんにゃく 油・味噌・かつおエキス		
		あら挽きハンバーグ (トマト)			たれ付き肉団子(和風味) ①1~2年1個 ②3~6年・③2個	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・食塩・ぶどう糖・しょうが・にんにく 油・香辛料・加工でん粉・砂糖・小麦不使用しょうゆ 食酢・清酒・オイスターソースエキス		
		大根サラダ			はし	うの花炒り	ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき・さつま揚げ(スケトウダラすり身 でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・長ねぎ・油・砂糖・醤油・みりん	
9 日 (月)	ごはん	大根の味噌汁	26 日 (木)	醤油ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たらいとよくだい)たちうお・でん粉 砂糖・食塩・メンマ・醤油ラーメンベース・にんにく がらスープ・袋ラーメン			
		さんまの生姜煮			ショーロンポー (①1~4年1個 ②5~6年・③2個)	豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しょうが・豚脂・春雨・醤油 でん粉・かきエキス調味料・砂糖・油・食塩・香辛料・小麦粉		
		じゃが芋のそぼろ煮			はし	焼きいも		
<b>ふるさと給食の日</b>								
10 日 (火)		たらちたタナオハウ (たらすり身入り)	27 日 (金)	背割り コッペパン	中華コーンスープ	人参・干しいたけ・鶏肉・ホールコーン・卵・チンゲンツァイ・長ねぎ 塩ラーメンベース・フイヨングラニュール・でん粉・ごま油		
		いなぎびごはん			ホットドックハンバーグ	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・食塩・香辛料・にんにくペースト トマトペースト・しょうがペースト		
		フンバ(くじら)フライ			ケチャップ&マスタード	ケチャップ(トマト・砂糖・酢・玉ねぎ・食塩・香辛料) マスタード(洋からし・酢・砂糖・水あめ・みりん・食塩)		
12 日 (木)		イタリアンスパゲティ	《今月の1人当たり平均摂取栄養価》	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
		海藻サラダ		小学校	618	23.4	19.8	2.6
		青じそドレッシング		中学校	768	28.1	22.5	3.2
13 日 (金)	コッペパン	ミネストローネ	※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。					
		若どり唐揚げ (②2個・③3個)					鶏肉・醤油・小麦粉・水あめ・しょうが・みりん・砂糖・食塩・でん粉 香辛料・油	
		和風コールスローサラダ					キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・かんたん酢 砂糖・こしょう	
16 日 (月)	ごはん	吉野汁	17 日 (火)	ごはん	大根スープ	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・フイヨングラニュール・食塩・こしょう 小松菜		
		チキンのオープン焼き			マーボー豆腐	豚挽肉・豚レバーチップ・木綿豆腐・人参・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油 にんにく・しょうが・赤味噌・醤油・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉		
		じゃこ和え			はし	塩こぶ和え	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩こんぶ・ごま・ごま油	

## 花粉症と食物アレルギー

かふんしょう よぼう かぜ よぼう どうよう そと かえ  
花粉症の予防は風邪の予防と同様に、外から帰ったら  
て あら しょうじ すいめん  
手洗い・うがいをすること、食事や睡眠をしっかり  
たいちよう ととの じゅうよう  
とって体調を整えることも重要です。  
かふんしょう ひと くだもの や さい た さい  
花粉症の人が果物や野菜などを食べた際に、  
くち なか のど しょうじよう で  
口の中や喉にアレルギー症状が出ることで  
あります。違和感があったら食べるのを  
い わ かん た  
やめて、アレルギー専門医にご相談  
せんもん い そうだん  
ください。