

令和4年9月 (2022年9月) <b>献立表</b> (川崎・中原区) 給食回数 20回		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について								1 (木)		2 (金)		
		献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質				むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー キャベツとじゃこのいために		フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ) ぎゅうにゅう ミネストローネ フルーツポンチ		
		卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば						
		ハンバーグ	ハンバーグ		○				●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15		●キャベツとじゃこの炒め煮 ごま油 0.3 しらす干し(ちりめん) 4 ごま油 0.7 キャベツ 50 (にんじん ゆで塩) 5		●胚芽サンドパン 40 キャベツ (ホイールマカロニ ゆで塩 パセリ) 10 0.5	
		ハヤシライス	デミグラスソース		○				●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.15 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 塩 0.1 こしょう 0.01 湯 80 たまねぎ 60 にんじん 30 塩 1.2 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5		●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70		●中濃ソース 6 ●ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.3 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 20 にんじん 10 塩 0.7 こしょう 0.03 湯 120 スープの素 0.5 白いんげん豆 8 トマト水煮(缶) 15	
		はっこう乳	はっこう乳		○				●そばは使用していません。上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※中華スープの素・ごまドレッシング・和風ドレッシング、テンメンジャンは、しょうゆ(小麦を含む)を使用しています。 ※しらす干し(ちりめん)は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。 ※こんぶ・生わかめ・のり・ひじき・あおさは、えび・かにかが生息する場所で採取しています。		●フルーツポンチ りんご(缶) 40 みかん(缶) 30 野菜入りゼリー 40			
☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。		各種パン						エネルギー 693kcal たんぱく質 25.7g		エネルギー 724kcal たんぱく質 27.5g				
5 (月)		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ もやしとうまに けんちんじる	6 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのスープに なし	7 (水)	ピビンバ(むぎごはん) ぎゅうにゅう にらたまスープ	8 (木)	パンブキンまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポターージュ つきみだんご きなこ	9 (金)	ごはん やきのり ぎゅうにゅう ユーリンチー はるさめのちゅうかスープ	●ごはん 精白米 80 油 3 しょうゆ 3 生クリーム 7 パセリ 0.5		●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 20 にんじん 10 湯 120 キャベツ 15 塩 0.7 こしょう 0.02 片栗粉 10.5 中華スープの素 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5	
●ごはん 精白米 80 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.5 水 適量 ●もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.1 豚肉(もも) 5 (にんじん ゆで塩) 5 もやし 45 砂糖 0.8 しょうゆ 2.7 にら 3 片栗粉 0.3 水 1 白いりごま 1		●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにやく 20 湯 120 けずり節 3 じゃが芋 30 塩 0.5 豆腐 20 しょうゆ 3 長ねぎ 5	●ロールパン 40 ●ポークビーンズ 油 0.5 ベーコン 1 キャベツ 55 にんじん 5 スープの素 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 ●梨 梨 44.2 塩水	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ピビンバ 油 0.5 にんにく 0.16 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 塩 1 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 15 砂糖 1.8 しょうゆ 2.5 長ねぎ 1 もやし 40 にんじん 15 ゆで塩 15 (ほうれん草(冷) ゆで塩) 1 砂糖 1 しょうゆ 3.5	ごま油 0.3 ラー油 0.03 片栗粉 0.8 水 1.2 白いりごま 1.2 湯 120 とり肉(皮なし) 10 塩 0.7 中華スープの素 2 しょうゆ 1 豆腐 30 片栗粉 1 水 10 にら 10 卵 0.5 ごま油 0.5	●パンブキン丸パン 40 油 3 小麦粉 3 生クリーム 7 パセリ 0.5 ●ハンバーグ 油 適量 ハンバーグ 70 油 0.5 たまねぎ 12 湯 5 トマト 5 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1.5 ●ポターージュ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.9 こしょう 0.01 じゃが芋 50 湯 100	●焼きのり 1.25 ●ユーリンチー 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 塩 0.3 こしょう 0.04 片栗粉 10.5 湯 8 砂糖 2.5 しょうゆ 4 酢 2 長ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 ごま油 0.3 片栗粉 0.3 水	エネルギー 671kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 607kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 638kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 723kcal たんぱく質 31.2g	エネルギー 685kcal たんぱく質 30.4g		
12 (月)		ロールパン ぎゅうにゅう ラザニア コーンソテー ぶどう	13 (火)	にくどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう やさいスープ	14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのあまからあげ ごまずあえ みそじる	15 (木)	ごはん ごましろ ぎゅうにゅう マーボーなす あおなとぎのこのスープ	16 (金)	しろパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ボイルやさい ごまドレッシング	●ごはん 精白米 80 油 3 しょうゆ 3 生クリーム 7 パセリ 0.5 ●月見団子(袋) 45 ●きな粉(袋) 5		●白パン 40 ●ボイル野菜 (にんじん もやし キャベツ ゆで塩) 10 20 20 ●クリームシチュー 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 こしょう 0.05 じゃが芋 55 湯 40 チーズ 5 油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2	
●ロールパン 40 ●ラザニア 油 0.5 ベーコン 2.4 にんにく 0.36 豚ひき肉(もも) 42 たまねぎ 48 にんじん 18 塩 0.6 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 18 トマトケチャップ 14 ウスターソース 2.4 ズッキーニ 10 リボンマカロニ 24 ゆで塩 1.8 油 1.8 小麦粉 0.36 パセリ 3.5 粉チーズ 3.5		●コーンソテー 油 0.5 ベーコン 2 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 40 塩 0.3 こしょう 0.01 ●ぶどう 48	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●肉井 油 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうが 0.8 にんにく 0.3 しょうゆ 0.7 酒 1 油 0.5 つきこんにやく 40 にんじん 10 たまねぎ 45 酒 0.8 砂糖 2.5 しょうゆ 7 片栗粉 1 水 5 さやいんげん 5 ゆで塩	●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 湯 120 塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1 片栗粉 1 にら 3 ごま油 0.5	●ごはん 精白米 80 ●さばの甘辛揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5 小麦粉 2.5 しょうゆ 5.6 砂糖 2.5 しょうゆ 4 みりん 0.3 ●ごま酢あえ もやし 20 キャベツ 20 にんじん 5 ゆで塩 5 ホールコーン(冷) 5 酢 1.2 砂糖 1	塩 0.2 しょうゆ 2 白いりごま 0.5 ●みそ汁 水 120 ごんぶ 0.5 けずり節 5 たまねぎ 10 じゃが芋 30 白みそ 4.2 生わかめ 3	●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 黒いりごま 2 水 適量 ●マーボーなす 油 2 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 35 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 なす 40 砂糖 0.5 しょうゆ 2.5 中華スープの素 0.5 トマトケチャップ 5	長ねぎ 10 片栗粉 1 水 0.5 ごま油 0.5 湯 120 とり肉(皮なし) 20 塩 8 しめじ 0.7 こしょう 0.03 中華スープの素 1 しょうゆ 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 2 卵 20 チンゲン菜 10	エネルギー 677kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 634kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 716kcal たんぱく質 23.8g	エネルギー 614kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 685kcal たんぱく質 30.4g	
9月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。 ○米(他県産とのブレンドになります) ○牛乳 ○とうがん ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。		20 (火)		ホイコーローどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ ピーチゼリー	21 (水)	ミニはちみつロールパン ぎゅうにゅう カレースバゲッティ コーンスープ	22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きりぼしだいこんのいために ぶたじる	●ごはん 精白米 80 ●さけの塩焼き 油 適量 塩ざけ(切り身) 50 ●切り干し大根の炒め煮 油 0.3 にんじん 5 切り干し大根 6 焼きちくわ 10 湯 10 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8		●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 5 にんじん 10 湯 120 とうがん 15 じゃが芋 30 豆腐 15 赤みそ 6 白みそ 3 長ねぎ 5			
学校給食費の口座振替日(納期限) ・第3期 令和4年8月31日(水) (7月分) ・第4期 令和4年9月30日(金) (9月分) *前日までに、登録口座に入金・残高の確認をしていただきますようお願いいたします。		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ホイコーロー丼 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 塩 0.1 酒 10 ねがぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 1 しょうゆ 3.5 テンメンジャン 4 砂糖 1.4 オイスターソース 1 ごま油 0.6 豆板醤 0.1		●トマトと卵のスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 20 湯 120 塩 0.8 こしょう 0.03 トマトケチャップ 6 トマトケチャップ 8 中濃ソース 3 パセリ 0.5 (スバゲッティ ゆで塩) 27 ピーマン 5	●ミニはちみつロールパン 25 ●カレースバゲッティ 油 1 にんにく 0.5 豚肉(もも) 20 たまねぎ 40 こしょう 0.02 ホールコーン(冷) 20 小麦粉 2 小麦粉 2 牛乳 51.5 パセリ 0.5	●ごはん 精白米 80 ●さけの塩焼き 油 適量 塩ざけ(切り身) 50 ●切り干し大根の炒め煮 油 0.3 にんじん 5 切り干し大根 6 焼きちくわ 10 湯 10 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8	エネルギー 684kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 591kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 668kcal たんぱく質 31.9g					
26 (月)		ツナサンド(はいがサンドパン・ツナ) ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ キャベツとコーンのスープ	27 (火)	こうやどうふのそぼろごはん(ごはん) ぎゅうにゅう しおだれキャベツ ためきじる	28 (水)	くろしょくパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン ボイルやさい わふうドレッシング	29 (木)	ハヤシライス(むぎごはん) ピクルス はっこうにゅう	30 (金)	ごはん ひじきのごまふうみ ぎゅうにゅう なんばんに みそじる	●ごはん 精白米 80 しょうゆ 5 片栗粉 1.6 水 3 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩		●ひじきのごま風味 油 0.5 ひじき 2 酒 1 みりん 1 砂糖 0.5 しょうゆ 2 けずり節 5 白いりごま 1.5 油揚げ 5 豆腐 30 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 ゆで塩 10	
●胚芽サンドパン 40 ●ツナサンド 油 0.5 たまねぎ 20 にんじん 10 塩 0.1 こしょう 0.01 まぐろ(缶) 25 トマトケチャップ 6 ウスターソース 0.8 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5 ●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.3		●キャベツとコーンのスープ ベーコン 4 湯 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3	●ごはん 精白米 80 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 2 みりん 1 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5 ●塩だれキャベツ キャベツ 40 ごま油 0.3 塩 0.25 白いりごま 1	●黒食パン 40 ●マカロニグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 ゆで塩 10 塩 0.6 こしょう 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 60 塩 0.1 マカロニ 20 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉	●ボイル野菜 にんじん 5 もやし 20 キャベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 ●和風ドレッシング(袋) 8.8	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 湯 80 塩 0.6 じゃが芋 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5	砂糖 0.1 小麦粉 4.5 生クリーム 3 ●ピクルス ぎゅうり 35 砂糖 2 酢 3 塩 0.3 ●はっこう乳 139	●ごはん 精白米 80 しょうゆ 5 片栗粉 1.6 水 3 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 601kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 603kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 653kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー 665kcal たんぱく質 24.3g	
※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。														