

令和4年9月 (2022年9月) <b>献立表</b> (幸・多摩・麻生区) 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 11月 木			2 12月 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			ロールパン ぎゅうにゅう ラザニア コーンソテー ぶどう										
		卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば															
☆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)。		ハンバーグ		ハンバーグ																			
5 (月)		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ もやしのうまに 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)		にくどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう やさいスープ		8 (木)		パンプキンまるパン 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 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 80 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 焼きたちくわ 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 5 ゆで塩 45 もやし 0.8 砂糖 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 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.7 しょうゆ 40 じゃが芋 40 湯 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 油 1 小麦粉 1		●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 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 70 精白米 10 米粒麦 10 ●肉井 油 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうが 0.8 にんじん 0.3 しょうゆ 0.7 酒 0.5 油 0.5 つきごんにやく 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 さいやいんげん 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 たまねぎ 120 塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 ごま油 0.5		●パンプキン丸パン 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 15 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		●ごはん 80 ●ひじきのごま風味 0.5 ひじき 2 酒 1 みりん 1 砂糖 0.5 しょうゆ 2 白いりごま 1.5 ●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 72 油 0.4 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.8		●しょうゆ 5 片栗粉 1.6 水 3 もきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 ●みそ汁 水 120 ごんぶ 0.5 けずり節 5 油揚げ 5 豆腐 30 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 小松菜 10 ゆで塩							
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 634kcal たんぱく質 29.3g		エネルギー 723kcal たんぱく質 31.2g		エネルギー 665kcal たんぱく質 24.3g															
12 (月)		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		13 (火)		ごはん やきのり ぎゅうにゅう ユーリンチー はるざめのちゅうかスープ		14 (水)		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 たぬきじる		15 (木)		ピビンバ(むぎごはん) ぎゅうにゅう にらたまスープ		16 (金)		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					
●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 にんじん 7 塩 0.5 こしょう 0.01 カレー粉 0.4 トマト水煮(缶) 6 トマトケチャップ 8 中濃ソース 3 しめじ 7 スパゲッティ 27 ゆで塩 5 ゆで塩		●コーンスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 塩 0.8 こしょう 0.02 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 油 2 小麦粉 2 牛乳 51.5 パセリ 0.5		●ごはん 80 ●焼きのり 1.25 ●ユーリンチー 揚げ油 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 砂糖 8 しょうゆ 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		●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 しょうゆ 1 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 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 油 40 ごま油 0.3 塩 0.25 白いりごま 1		●たぬき汁 油 0.5 ごま油 10 ごぼう 30 こんにやく 10 にんじん 10 湯 120 けずり節 5 えのきたけ 10 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 長ねぎ 10		●麦ごはん 70 精白米 10 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 酒 1 しょうゆ 1.8 砂糖 15 しょうゆ 2.5 水 1 にら 10 卵 20 ごま油 0.5 ごま油 0.3 ラー油 0.03 片栗粉 0.8 水 1.2 白いりごま		●胚芽サンドパン 40 ●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									
エネルギー 591kcal たんぱく質 26.7g		エネルギー 685kcal たんぱく質 30.4g		エネルギー 601kcal たんぱく質 25.8g		エネルギー 638kcal たんぱく質 30.5g		エネルギー 724kcal たんぱく質 27.5g															
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)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)		25 (日)		26 (月)		27 (火)		28 (水)					
●ごはん 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 湯 5.6 砂糖 2.5 しょうゆ 4 みりん 0.3		●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 湯 5.6 砂糖 2.5 しょうゆ 4 みりん 0.3		●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 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 生わかめ 3		●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 にんじん 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 20 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7		●ボイル野菜 油 5 にんじん 20 もやし 20 キャベツ 5 もきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 ●和風ドレッシング(袋) 8.8		●ごはん 80 ●ごま塩 2 黒いりごま 0.1 水 適量 ●青菜ときのこのスープ 湯 120 とり肉(皮なし) 20 しめじ 8 塩 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 1 卵 20 チンゲン菜 10		●ごはん 80 ●ごま塩 2 黒いりごま 0.1 水 適量 ●青菜ときのこのスープ 湯 120 とり肉(皮なし) 20 しめじ 8 塩 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 1 卵 20 チンゲン菜 10		●ごはん 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 焼きたちくわ 10 湯 10 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8		●ごはん 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 焼きたちくわ 10 湯 10 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8		●ごはん 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 焼きたちくわ 10 湯 10 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8		●ごはん 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 焼きたちくわ 10 湯 10 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8		●ごはん 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 焼きたちくわ 10 湯 10 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8	
エネルギー 588kcal たんぱく質 21.1g		エネルギー 684kcal たんぱく質 28.6g		エネルギー 603kcal たんぱく質 25.9g		エネルギー 614kcal たんぱく質 27.8g		エネルギー 668kcal たんぱく質 31.9g		エネルギー 653kcal たんぱく質 22.1g													
※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。					