		8月・9	月	7		ランチ			E A A		ひがし	
╕┃	曜	献 立 名	主に体を作るもとになる		使用食品名 (太字は食物アレルギーの 文 主に体の調子を整えるもとになる		対応予定食品) <mark>主にエネルギーのもとになる</mark>			栄養価 エネルギー たんぱく質		家と
7	唯		土に体で作る	2群	3群	過于を登えるもとになる 4群	5群	ーのもとになる 6群	その他		下:中学校	الما
月		なつやさいのカレーライス		<u> </u>		ナロナ たまねぎ、なす、とうもろこし、にんにく、しょうか		O #	カレールゥ、カレーこ、ウス			豆
		ゴマネーズサラダ	ハム			キャベツ、きゅうり	さとう	/ンエッグマヨネーズ、しろごま	しょうゆ、しお	865	32.1	
		ジョア・牛乳	•••••	ジョア、牛乳						1		果物
30	ъk	ごはん・さばのてりやき	さば				こめ		しょうゆ、さけ、みりん			小允
ן טי	小	ほうれんそうのごまあえ	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	726		
学校	となし		とうふ、とりにく	牛乳	にんじん、はねぎ	たまねぎ、とうがん、しょうが、ほししいたけ			しょうゆ、しお、こんぶ、かつ おぶし			い
31	木	コーンソーセージトースト	ソーセージ	チース		とうもろこし	しょくパン	ノンエック・マヨネース・				豆
	•	ミートボールのスープ	とりにく、ぶたにく		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ、コンソメ、しお、こ しょう	810	29.2	
	となし	フルーツしらたま・牛乳		华乳		みかん、みかんジュース、 パイン、もも		<u>-i</u>		<u> </u>		種
月			、韓国料理です。	。ビビンは混	ぜる、パッはご	はんという意味があります		スプーンでか	き混ぜながら	う食べま	• े ~	
		ビビンバ(ごはん	••••••			·	こめ		1 (56) +(4 31)/ +			魚
1	金	·ビビンバの肉·野菜)	ぎゅうにく、あかみそ、 記事 こ	I	ほうれんそう、にんじん		さとう	しろごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、、す、 トウパンジャン コンソメ、さけ、しょうゆ、し	618 790		小九
		わかめスープ・牛乳	とうふ、ベーコン	牛乳 、わかめ	にんじん、はねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも	しろごま	お、こしょう		31.8	果扣
		ヨーグルト(中学のみ)		ヨーグルト				1		040		77
٨		ごはん・くじらのたつたあげ	(U)				こめ、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん	613		魚
4	Н	たくわんあえ	1 ~ ~	45.79 1.1.4	ほうれんそう	もやし、たくわん	さとう	しろごま	しょうゆ、しお、こんぶ、かつ	726	34.9	
-		とうふじる・牛乳	とうふ	牛乳、わかめ		たまねぎ、えのきだけ	_,, _,,,,,,	14.30	おぶし	070		いも
_	ıl,		ぶたにく		[5]	キャベツ、にんにく、しょうが	こめ、こむぎこ	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	673	28.9	
5		もやしのちゅうかあえ	*****	AL W	ほうれんそう、にんじん	!	さとう	しろごま、ごまあぶら	す、しお トウパンジャン、しょうゆ、さ	834	4 25.8 9 28.6	
4		なすのマーボーどうふ・牛乳				たまねぎ、なす、ほししいたけ、しょうが、にんにく こ、一 クナン ど で 作っ た 甘立い		ごまあぶら	け	1		いも
		韓国料理 ~ヤンニョムチ ごはん・ヤンニョムチキン		ハ・ンめけにニ		ンニクなどで作った甘辛い にんにく			コチュジャン、さけ、ケチャッ	604		豆
3	水	<u>こはん・ヤン―ヨムナキン</u> ナムル	こりにく			<u> </u>	こめ、でんぷん、こむぎこ、さとう	しろごま、ごまあぶら しろごま、ごまあぶら	プ、しょうゆ しょうゆ、す、こしょう	694 809		
			м_¬`.		ほうれんそう、にんじん にんじん、こまつな、パセリ	i	さとう	しつこま、こまめから	コンソメ、しょうゆ、しお、こ			
\dashv		オニオンスープ・牛乳 ミートパン(パン・ミートソース)	ベーコン ぶたミンチ、ぎゅうミンチ、とうふ	牛乳	にんしん、こまつな、バセリ		185, 185 - 21 -	# 2° F	しょう しろワイン、ケチャップ、ウス			果物
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	p.	ほうわくこう にくじく	たまねぎ たまわぎ キャベツ	パン、パンこ、さとう	あぶら	ターソース、からしこ しょうゆ、コンソメ、しお、こ	621	05.5	遊
	木	ABCスープ れいとうみかん・牛乳	ベーコン		ほうれんそう、にんじん	たみねc、ヤヤハン みから	アルファベットマカロニ		しょう	795		
		れいとつみかん・午乳 チーズ(中学のみ)		牛乳 チース		いたがへ				<u>"</u>		
+		ナース(中字のみ) ごはん・ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	TTA		しょうが ニノニノ	ーか ナレニ		1 F3th 7:117 ±11			種:
		こまずあえ	かたしく		ニまつかにしまれ	しょうが、にんにく	こめ、さとう	ı ヱヹ±	しょうゆ、みりん、さけ	651		
١	亚	<u>こまりめる</u> チゲふうじる・牛乳	LUI-/ L33 +.407	. 	こまつな、にんじん	ナヤヘン L らが ににく けんかとして エナ・ギー・	さとう	しろごま ごまね ごた	しょうゆ、す、しお	772	31.7	
-		ナケ <u>ふつしる・午乳</u> コーンソーセージトースト	とりにく、とうふ、むぎみそ	牛乳 チース	にんじん、にら	しょうが、 にんにく、 はくさいキムチ、 たまねぎ、 えのきだい とうもろこし	ナ じゃがいも しょくパン	ごまあぶら /ンエック゚マヨネーズ	しょファグ、コナュシャン、さけ			果豆
11	月	コープリーセージトースト ミートボールのスープ		T-4	オントノフン ラノドノ	ļ		フフェック くコネース	しょうゆ、コンソメ、しお、こ		05.4	
ا د د	なし		とりにく、ぶたにく	al m	ほうれんそう、にんじん	ļ	じゃがいも		しょう	691	25.4	
+/		フルーツしらたま・牛乳		牛乳		みかん、みかんジュース、 パイン、もも	しらたまもち、リンゴゼリー	· <u>!</u>	1 . 715 - 511 - 7111			種:
2	火		さば			<u> </u>	こめ		しょうゆ、さけ、みりん	010	00.1	藻
<u>.</u>	4-1		かつおぶし		ほうれんそう、にんじん		さとう	しろごま	しょうゆ しょうゆ、しお、こんぶ、かつ	616	32.1	
円 /	なし		とうふ、とりにく	牛乳	にんじん、はねぎ	たまねぎ、とうがん、しょうが、ほししいたけ		1	おぶし	701	07.4	い
, I	ال	ごはん・あつやきたまご	たまご				こめ、さとう		しお	701	27.4	
1	小	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ			しお - やきにくのタレ、しょうゆ、さ	814		
4		かんこくふうにくじゃが・牛乳 ほねぶと・てつわん献立	ぶたにく、なまあげ	牛乳 イル・ナートロナット		たまねぎ、にんにく 」 たっぷりの献立です。~	じゃがいも、しらたき、さとつ	こまあぶら、しろこま	it			き0
		エビカツバーガー(丸パン	~风技期にと	くに入りない	ハルン・ノム」「鼓	ころかりの脱吐です。~		:	T		05.0	_
4	木	L	えび、たら			L	ハン	17-4 + >>	ケチャップ、ウスターソース、	657	31.6	
		ラビオリスープ・牛乳	えひ、たら ベーコン	スライスチース 牛乳	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも、ラビオリ) しろこま、めふら	しお コンソメ、しょうゆ、しろワイ	848		
\dashv			7-			」だまねさ つけて食べてください。~	しゃかいも、ラピオリ	<u>:</u>	ン、しお、こしょう			未
	金		ぶたミンチ、だいず、レンズまめ	;	トマト、にんじん	ンフ C 及へ C へんご いっっっ たまねぎ、エリンギ、にんにく、しょうが	ナン、はちみつ	あぶら	あかワイン、カレールゥ、カレーこ、しょ	625	27.7	夢
5		ナン・キーマカレー やさいサラダ	まぐろみずに	2	ほうれんそう、にんじん	***************************************	さとう	あぶら	す、しょうゆ、しお	782	33.8	
		バナナ・牛乳	まくつみすに	牛乳	はりれんでう、こんじん	パナナ	600	めから	9.02.79.08	/02		
+					<u> </u> プタニが飼にかけ	<u>:バイ</u> て食べてください。がねは	土切いこした	さつまいもか	レンを入れたヨ	<u> </u> Fぷら7		作里
١	ıl,	昨ルローデルエイイエー 株 けいはん(ごはん・ぐ・スープ)	以(リノい・ロの/U/IC	い云こへ、		ほししいたけ、しょうが	こめ、さとう	とうないしな	しょうゆ、さけ、みりん、しお、	578		在
Ί.	^	がね・牛乳	C)ICK ROC	牛乳	にんじん、かぼちゃ	ーデニー ・	さつまいも、こむぎこ、でんぷん	. おごこ	コンソメ	752		
 -	いかし	<u>バイみ*干孔 </u> ジョアストロベリー(中学のみ)		サル ジョア	. 2.00/00 13/18/5/2	57	2 2 3 3 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	67.5.15		132		木い
. · I	3 U		ま(豆) ご(ご=		. や(野鼓) ナ	: (魚)、し(きのこ)、い(いも	がそろったがっ	かです. ~		1		U 1
	_	ごはん・さんまのレモンに		・/ ハコノ(呼)禾/	、・、お赤ハビ		こめ、さとう	- > 9 0	しょうゆ、さけ	708	7 30.6	NIN
) [水	キャベツのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ		しろごま	しょうゆ、さり	807		
1		まめとんじる•生到	ぶたにく、とうふ、だいず、あぶらあげ、むぎみそ	生	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、ほししいたけ	さつまいも	J J C &		307		果
+		フランス料理 ~ブイヤ/	ヾースは地元の	鱼介類を軽き	をと一緒に者こ	む、フランスの寄せ鍋料理	. T	:		1		木
		パン・オムレツ	たまご	/1 XX C エ) 7	- THICK	こ、アファンハンカ に到明年7年	パン、さとう		しお	614		ㅁ
	木	コールスローサラダ			†	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	オリーブゆ、ノンエッグマヨネーズ	す、しお、こしょう	741		
		ブイヤベース・牛乳	えび・いか・ベーコン・たら	牛乳	にんじん、トマト、さやいんげん	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	しろワイン、カレーこ、コンソメ、しお、こしょう	1 ′′′] 37.1	果
+		<u> </u>						した。~	Jos. /	İ		\wedge
_ [わかめごはん・あきやさいのにもの		わかめ		れんこん、ごぼう、しめじ	こめ、さといも、こんにゃく、さとう		しょうゆ、さけ、みりん、しお	715	24.4	舟
<u>'</u>	金	ゆずきちあえ		AT 17 W.F		もやし、ゆずきちかじゅう	さとう	しろごま	しょうゆ	827	27.5	
		おはぎ・牛乳	あずき	牛乳		, , ,	もちごめ、さとう			52'		果
		パン・いちごジャム		-			パン、いちごジャム			†		-/
			ぎゅうミンチ、ぶたミンチ	=	にんじん、パセリ	なす、たまねぎ、にんにく	スパゲティ	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、 しお、こしょう	661	26.7	宣
	_	は 9 のミートタハハ エメ		牛乳		キャベツ、レモンかじゅう	さとう	あぶら	しお、こしょう	852	32.7	
	月	なすのミートスパゲティ こまつなサラダ・牛乳	まぐろみずに						†	1	~,	種
	月	こまつなサラダ・牛乳	まぐろみずに	ヤクルト								<u> </u>
	月	こまつなサラダ・牛乳 ヤクルト(中学のみ)			 食材を使ったノ	バランス献立 旬の食材を	使った秋を感じ	でる献立です。	~			
		こまつなサラダ・牛乳 ヤクルト(中学のみ) 東・中学校 給食委員会が	考えた献立 ~		 食材を使った/ 	「ランス献立」 旬の食材を	使った秋を感じ こめ、こむぎこ、でんぷん		しょうゆ、みりん	677	23.5	藻
	月火	こまつなサラダ・牛乳 ヤクルト(中学のみ) 東・中学校 給食委員会が ごはん・たちうおのたつたあげ	考えた献立 ~	テーマ「旬の		「ランス献立」 旬の食材を				677 767	23.5 25.8	
		こまつなサラダ・牛乳 ヤクルト(中学のみ) 東・中学校 給食委員会が ごはん・たちうおのたつたあげ さつまじる	考えた献立 〜 ^{たちうお}	テーマ「旬の			こめ、こむぎこ、でんぷん		しょうゆ、みりん	4	23.5 25.8	き
		こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたったあげさつまじるなし・牛乳	考えた献立 〜 たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ	テーマ「旬の #4	にんじん、はねぎ	だいこん なし	こめ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ _{ケチャップ、ちゅうのうソース、しょうゆ、}	767	25.8	き(種
;	火	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたったあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドに	考えた献立 〜 ^{たちうお}	テーマ「旬の #4	にんじん、はねぎ にんじん	だいこん なし たまねぎ	こめ、こむぎこ、でんぶん さつまいも こめ、じゃがいも、こん/こゃく、さとう	. あぶら あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ ケチャップ、ちゅうのうソース、しょうゆ、 カレーこ、コンソメ、しお、こしょう	767 685	25.8 25.1	き種豆
6	火	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたったあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドにきりぼしだいこんのあまずあえ	考えた献立 〜 たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ	テーマ「旬の # 4乳	にんじん、はねぎ にんじん	だいこん なし たまねぎ きりぼしだいこん	こめ、こむぎこ、でんぷん さつまいも	あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ _{ケチャップ、ちゅうのうソース、しょうゆ、}	767	25.8 25.1 29.4	き種豆藻
6	火	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたつたあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドにきりぼしだいこんのあまずあえぶどう・牛乳	考えた献立 〜 たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ	デーマ「旬の ## ## ## ##	にんじん、はねぎ にんじん	だいこん なし たまねぎ きりぼしだいこん ぶどう	こめ、こむぎこ、でんぶん さつまいも こめ、じゃがいも、こん/こゃく、さとう	, あぶら あぶら しろごま	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ ^{クチャップ、500-3003ソース、しょかの} ルーニ、コンソメ、しおこしょう しょうゆ、す	767 685 821	25.8 25.1 29.4	き種豆藻き
;	火水水	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたつたあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドにきりぼしだいこんのあまずあえぶどう・牛乳	考えた献立 ~ たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ ぶたにく、さつまあげ、 うずうたき	デーマ「旬の ## ## ## ##	にんじん、はねぎ にんじん にんじん、こまつな	だいこん なし たまねぎ きりぼしだいこん ぶどう たまねぎ、しょうが	こめ、こむぎこ、でんぶん さつまいも こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう パン、こくとう、でんぶん	. あぶら . あぶら . しろごま . あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ ケチャップ、5ゅうのラソース、しょうか カルーニ、コンパ、しお、こしょう しようゆ、す しお	767 685 821 708	25.8 25.1 29.4 28.8	き種豆藻き豆
3	火水水	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたつたあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドにきりぼしだいこんのあまずあえぶどう・牛乳こくとうパン・さかなのナゲットぶたにくのトマトに	考えた献立 〜 たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ	テーマ「旬の 48 48	にんじん、はねぎ にんじん にんじん、こまつな にんじん、トマト、パセリ	だいこん なし たまねぎ きりぼしだいこん ぶどう たまねぎ、しょうが たまねぎ	こめ、こむぎこ、でんぷん さつまいも こめ、じゃかいも、こんにゃく、さとう さとう パン、こくとう、でんぷん じゃがいも、はちみつ	. あぶら . あぶら . しろごま . あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ ケチャップ、5ゅうのうソース、しょうゆ カレーこ、コンノメ、しお、こしょう しょうゆ、す	767 685 821	25.8 25.1 29.4	き種豆藻き豆藻
;	火水水	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたつたあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドにきりぼしだいこんのあまずあえぶどう・牛乳こくとうパン・さかなのナゲットぶたにくのトマトにコーグルトあえ・牛乳	考えた献立 ~ たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ ぶたにく、さつまあげ、うずうたゆ たちうお、いか、あじ、いわし、た	テーマ「旬の 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 コー プルト、牛乳	にんじん、はねぎ にんじん にんじん、こまつな にんじん、トマト、パセリ	だいこん なし たまねぎ きりほしだいこん ぶどう たまねぎ、しょうが たまねぎ	こめ、こむぎこ、でんぶん さつまいも こめ、じゃがいも、こん/こゃく、さとう さとう パン、こくとう、でんぶん じゃがいも、はちみつ マスカットゼリー	. あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ ケチャップ、5ゅうのラソース、しょうか カルーニ、コンパ、しお、こしょう しようゆ、す しお	767 685 821 708	25.8 25.1 29.4 28.8	き種豆藻き豆藻
3	火水水	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたつたあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドにきりぼしだいこんのあまずあえぶどう・牛乳こくとうパン・さかなのナゲットぶたにくのトマトにヨーグルトあえ・牛乳お月見献立 ~今年は、9	考えた献立 ~ たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ ぶたにく、さつまあげ、うずうねも たちうお、も10、あじ、いわし、た・ ぶたにく	テーマ「旬の 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 コー プルト、牛乳	にんじん、はねぎ にんじん にんじん、こまつな にんじん、トマト、パセリ らだんごやスス	だいこん なし たまねぎ きりぼしだいこん ぶどう たまねぎ、しょうが たまねぎ みかん、 パイン、もも キ、里いもなどをおそなえ	こめ、こむぎこ、でんぶんさつまいも こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう だとう、でんぶんじゃがいも、はちみつマスカットゼリー	/ あぶら あぶら しろごま あぶら あぶら あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ ケチャップ、ちゅうのうソース、しょうゆ、カーニ、コンノメ、しお、こしょう しようゆ、す あかつイン、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう	767 685 821 708 898	25.8 25.1 29.4 28.8 33.4	き種豆藻き豆藻種
7	7	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたったあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドにきりぼしだいこんのあまずあえぶどう・牛乳こくとうパン・さかなのナゲットぶたにくのトマトにヨーグルトあえ・牛乳お月見献立 ~今年は、9あきのかおりごはん	考えた献立 ~ たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ ぶたにく、さっまあげ、 うずうたき たちうお、 いか 、あじ、いかし、た ぶたにく 9月29日が「十 あぶらあげ、とりにく	テーマ「旬の 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 コー プルト、牛乳	にんじん、はねぎ にんじん にんじん、こまつな にんじん、トマト、パセリ こがたんごやスス さやえんどう、にんじん	だいこん なし たまねぎ きりぼしだいこん ぶどう たまねぎ たまねぎ みかん、 パイン、もも ・、里いもなどをおそなえ	こめ、こむぎこ、でんぶん さつまいも こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう パン、こくとう、でんぶん じゃがいも、はちみつ マスカットゼリー して、月をなが こめ、さつまいも、さとう	/ あぶら あぶら しろごま あぶら あぶら あぶら めます。~	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ ケティップ、ちゅうのうケース、しょうゆ ルーニ、コング、しお、こしょう しようゆ、す しお あかりが、ケテキップ、ウスターソー へいおこしょう こんぶ こんぶ	767 685 821 708 898 648	25.8 25.1 29.4 28.8 33.4 28.7	き種豆藻き豆藻種 小
7	7	こまつなサラダ・牛乳ヤクルト(中学のみ)東・中学校 給食委員会がごはん・たちうおのたったあげさつまじるなし・牛乳ごはん・インドにきりぼしだいこんのあまずあえぶどう・牛乳こくとうパン・さかなのナゲットぶたにくのトマトにヨーグルトあえ・牛乳お月見献立 ~今年は、9あきのかおりごはん	考えた献立 ~ たちうお とうふ、とりにく、むぎみそ ぶたにく、さつまあげ、うずうねも たちうお、も10、あじ、いわし、た・ ぶたにく	テーマ「旬の 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 コー プルト、牛乳	にんじん、はねぎ にんじん にんじん、こまつな にんじん、トマト、パセリ うだんごやスス さやえんどう、にんじん	だいこん なし たまねぎ きりぼしだいこん ぶどう たまねぎ、しょうが たまねぎ みかん、 パイン、もも キ、里いもなどをおそなえ	こめ、こむぎこ、でんぶん さつまいも こめ、じゃがいも、こん/こゃく、さとう さとう パン、こくとう、でんぶん じゃがいも、はちみつ マスカットゼリー こめ、さつまいも、さとう	/ あぶら あぶら しろごま あぶら あぶら あぶら	しょうゆ、みりん かつおぶし、こんぶ ケチャップ、ちゅうのうソース、しょうゆ、カーニ、コンノメ、しお、こしょう しようゆ、す あかつイン、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう	767 685 821 708 898	25.8 25.1 29.4 28.8 33.4 28.7 32.1	き種豆藻き豆藻種 小