

August 8 September 9

8・9月の給食申し込みは マークシート 7月15日(金)

インターネット 8月分 9月分 8月5日(金) 8月20日(土)

ひめ切りです。 9月16~30日分は 9月5日(月)まで 追加予約ができます ※インターネットのみ

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!

8月 26日(金)

鶏そぼろ丼
ハタハタのおろしげ
みたらしだんご
きゅうりの土佐煮
スプーンの日

29日(月) みそかつ
キャベツソテー
じゃがいもの
ガーリックソテー
大根と人参の煮物
甘辛ごぼう
NEW

30日(火) 冷しゃぶ
さばのピリッとジャン
平天とひじきの煮物
甘夏みかん(缶詰)
ごまドレッシング

31日(水) 菜飯
ハマカツ
小松菜のソテー
豚肉とはくさいの煮物
里芋のから揚げ
大豆のきな粉がらめ

9月 1日(木) 照り焼きチキン
厚揚げチャンプルー
のり塩ポテト
とうもろこしふりかけ

2日(金) ジャージャー麺
いかの天ぷら
ちくわとピーマンの
おかか炒め
黄桃(缶詰)
味つけのり

5日(月) ささみチーズフライ
もやし炒め
マカロニのバジルソテー
ツナそぼろ
梅干し

6日(火) 豚肉のバーベキューソース
チキンポトフ
オクラのごま和え
レモンゼリー

7日(水) 春巻
チンジャオロース
炒めビーフン
さつまいんごきんとん
ピリカラ小松菜

8日(木) えびカツカレー
はりはり漬け
みかん(缶詰)
NEW
スプーンの日

9日(金) かやくご飯
お月見献立
春菊のかき揚げ
すき焼き風煮
お月見だんご
里芋のそぼろあん

12日(月) 白身魚フライ
照り焼きこんにゃく
ミートスパゲッティ
茹でとうもろこし
水菜のお浸し
ブンエックタルタルソース

13日(火) 豚キムチ
ちくわの磯辺揚げ
大学かぼちゃ
鶏肉と大豆の
しょうゆ煮
NEW

14日(水) コロッケ
キャベツのソース炒め
豚肉と大根の煮物
肉団子の甘辛
手作りひじきふりかけ
冷凍みかん

15日(木) 鶏のから揚げ
ほうれん草のナムル
きんぴらごぼう
白桃ゼリー

16日(金) レーズンパン
アメリカンドッグ
マロニーでナポリタン
野菜炒め
たらこポテト
枝豆
パンの日

19日(月・祝) 敬老の日
イラスト: 老人のイラスト

20日(火) あなごご飯
サクサクガネ
高野豆腐と
野菜の煮物
抹茶わらびもち
スプーンの日

21日(水) チャーハン
揚げ餃子
かぼちゃの素揚げ
八宝菜
フルーツ杏仁
もやしのピリカラ和え
スプーンの日

22日(木) デミグラスハンバーグ
青菜とじゃこのマカロニ
コールスローサラダ
とうもろこしソテー

23日(金・祝) 秋分の日
イラスト: 月と玉兔のイラスト

26日(月) かつおカツ
洋風きんぴら
チキンのクリーム煮
ウインナーと
野菜のソテー
プチゼリー(ピーチ)

27日(火) 冷麺
えびのチリソース煮
白花豆コロッケ
ひじきの甘辛炒め
中華ドレッシング

28日(水) 豚丼
ホキのサクサク揚げ
チンゲン菜の煮浸し
甘夏みかん(缶詰)
スプーンの日

29日(木) レッドホットチキン
茎わかめのサラダ
フライドポテト
かみかみ豆
柑橘ドレッシング

30日(金) さわらのガーリックパン粉焼き
ちくわと小松菜の
ごま炒め
トマト肉じゃが
チキンナゲット
きゅうりのピクルス

# 吹田市中学校給食 献立表



## 令和4年8・9月

吹田市教育委員会  
吹田市学校給食会

<b>給食のときは おはしを忘れずに！</b> <b>「スプーンの日」は おはしとスプーンがあると 食べやすい日です。</b> 	<b>8/26(金) 鶏そぼろ丼</b> ハタハタのおろしがけ みたらしだんご きゅうりの土佐煮 スプーンの日 	<b>8/29(月) みそかつ<sup>New!!</sup></b> キャベツソテー じゃがいものガーリックソテー 大根と人参の煮物 甘辛ごぼう	<b>8/30(火) 冷しゃぶ</b> さばのピリッとジャン 平天とひじきの煮物 甘夏みかん(缶詰) ごまドレッシング	<b>8/31(水) 菜飯</b> ハムカツ 小松菜のソテー 豚肉とはくさいの煮物 里芋のから揚げ 大豆のきな粉がらめ
	<b>9/1(木) 照り焼きチキン</b> 厚揚げチャンプルー のり塩ポテト とうもろこしふりかけ	<b>2(金) ジャージャー麺</b> いかの天ぷら ちくわとピーマンのおかか炒め 黄桃(缶詰) 味つけのり	<b>5(月) ささみチーズフライ</b> もやし炒め マカロニのバジルソテー ツナそぼろ 梅干し	<b>6(火) 豚肉のバーベキューソース</b> チキンポトフ オクラのごま和え レモンゼリー
<b>8(木) えびカツカレー</b> はりはり漬け みかん(缶詰) スプーンの日 	<b>9(金) かやくご飯</b> 春菊のかき揚げ すき焼き風煮 お月見だんご 里芋のそぼろあん お月見献立 	<b>12(月) 白身魚フライ</b> 照り焼きこんにゃく ミートスパゲッティ 茹でとうもろこし 水菜のお浸し ノンエッグタルタルソース	<b>13(火) 豚キムチ</b> ちくわの磯辺揚げ 大学かぼちゃ <sup>New!!</sup> 鶏肉と大豆のしょうゆ煮	<b>14(水) コロッケ</b> キャベツのソース炒め 豚肉と大根の煮物 肉団子の甘辛 手作りひじきふりかけ 冷凍みかん
<b>15(木) 鶏のから揚げ</b> ほうれん草のナムル きんぴらごぼう 白桃ゼリー	<b>16(金) レーズンパン</b> アメリカンドッグ マロニーでナポリタン 野菜炒め たらこポテト 枝豆 パンの日 	<b>20(火) あなごご飯</b> サクサクガネ 高野豆腐と野菜の煮物 抹茶わらびもち スプーンの日 	<b>21(水) チャーハン</b> 揚げ餃子 かぼちゃの素揚げ 八宝菜 フルーツ杏仁 もやしのピリカラ和え スプーンの日 	<b>22(木) デミグラスハンバーグ</b> 青菜とじゃこのマカロニ コールスローサラダ とうもろこしソテー
<b>26(月) かつおカツ</b> 洋風きんぴら チキンのクリーム煮 ウィンナーと野菜のソテー プチゼリー(ピーチ)	<b>27(火) 冷麺</b> えびのチリソース煮 白花豆コロッケ ひじきの甘辛炒め 中華ドレッシング	<b>28(水) 豚丼</b> ホキのサクサク揚げ チンゲン菜の煮浸し 甘夏みかん(缶詰) スプーンの日 	<b>29(木) レッドホットチキン</b> 茎わかめのサラダ フライドポテト かみかみ豆 柑橘ドレッシング	<b>30(金) さわらのガーリックパン粉焼き</b> ちくわと小松菜のごま炒め トマト肉じゃが チキンナゲット きゅうりのピクルス

8月分の給食費は8月1日(月)まで、9月分の給食費は8月15日(月)までに納付してください。  
 マークシートの申込みは8・9月分とも、7月15日(金)締切りです。(用紙は2枚配付します)  
 インターネットの申込みは、8月分が8月5日(金)、9月分が8月20日(土)、9月追加予約分  
 (16~30日)は9月5日(月)締切りです。 ※申込み方法により締切日が異なります。

吹田市中学校給食予約ホームページ

PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携帯電話 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



## 8・9月の給食実施日と申込みについて・・・

献立表は全中学校共通で配布します。

そのため、短縮授業などで給食の実施がない日も、献立表には記載がありません。

2学期の給食開始日は学校ごとに異なり、予約カレンダーでチェックボックスがない日やマークシートに日付がない日は、給食の実施がありません。

また、申込みの期間は方法により異なりますのでご注意ください。

申込み方法	給食日	申込み期間
マークシート	8月分	7月1日～ <b>7月15日</b>
	9月分	
PC・スマホ	8月分	7月1日～ <b>8月5日</b>
	9月分	7月1日～8月20日

8・9月分の食券は8月25～26日頃の昼休みに配膳室で配付予定です。（学校ごとに日程は異なります）

9月後半の食券は9月12日頃から配付します。

受け取りには必ず生徒手帳・名札を持参してください。

### 初めて給食を申し込んでみようかな・・・と思っている方へ

中学校給食は「吹田市中学校給食登録申請書」を保健給食室にご提出いただくと、どなたでもご利用いただけます。

登録申請書は中学校で配布しているほか、吹田市教育委員会のHPからダウンロードできます。

詳しくは、保健給食室までお問合せください。

吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153



### 給食は温度管理をして提供しています！

夏のお弁当は傷みやすく心配ですね。

給食は食べる直前まで配膳室で温度管理して安全に提供しています。

暑い夏は、ぜひ中学校給食をご利用ください。

## アレルギー物質を含む食品の一覧 ※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料				特定原材料に準ずるもの						
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	そば	りんご	ごま	その他
8月26日	○		○			○	○				
8月29日			○		○		○	○		○	
8月30日			○		○		○	○		○	
8月31日			○		○	○	○	○			
9月1日			○		○	○	○			○	
9月2日			○		○		○			○	牛肉 いか もも
9月5日		○	○		○	○	○		○	○	
9月6日			○		○	○	○	○	○	○	
9月7日			○		○		○		○	○	
9月8日			○	○	○	○	○		○		牛肉
9月9日			○		○	○	○	○			
9月12日			○		○	○	○	○	○	○	
9月13日			○		○	○	○			○	
9月14日			○		○	○	○	○	○	○	
9月15日			○		○	○	○			○	もも
9月16日		○	○		○	○	○		○		
9月20日			○				○	○			
9月21日	○		○		○	○	○			○	もも
9月22日			○		○	○	○		○		
9月26日		○	○		○	○	○		○	○	もも
9月27日	○	○	○	○	○	○	○		○	○	
9月28日			○		○		○	○			
9月29日			○			○	○				
9月30日			○		○	○	○			○	

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。（油：大豆、醤油：大豆・小麦、ウスターソース：りんご、削り節：そば等）揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性がります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153

# 吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和4年 8・9月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含まれています 】

8/26(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8/29(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8/30(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8/31(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	32.4g	21.3g	805kcal		29.9g	24.7g	855kcal		37.2g	30.9g	865kcal		32.8g	25.9g	853kcal
ごはん 鶏そぼろ丼 鶏肉、玉ねぎ、ヨウカ、干し椎茸、油、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、そぼろ卵、小松菜、人参、みりん ハタハタのおろしかけ (冷)ハタハタ、揚げ油、大根、玉ねぎ、青ねぎ(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん、澱粉 みたらしだんご (冷)だんご、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、澱粉 きゅうりの土佐煮 きゅうり、ヨウカ、油、(薄)しょうゆ、おかか	342kcal 161kcal			ごはん みそかつ (冷)ヒカガ、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒 みりん、ごま キャベツソテー キャベツ、しめじ、油、塩、(薄)しょうゆ、ヨウカ じゃがいものガーリックソテー 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、コンコ、パセリ、オリーブオイル (濃)しょうゆ、塩、唐辛子、ヨウカ 大根と人参の煮物 きざみ揚げ、大根、人参、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 甘辛ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま	342kcal 179kcal			ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小大豆もやし、小松菜、人参 (濃)しょうゆ、レモン果汁、砂糖 さばのピリッとジャン (冷)さば、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、青ねぎ、ヨウカ、コンコ 油、(濃)しょうゆ、砂糖、米酢、豆板醤、チヂミヤ 平天とひじきの煮物 さつま揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 甘夏みかん(缶詰) みりん、ごま ごまドレッシング	342kcal 112kcal			菜飯(大盛不可) 米、菜飯の素、料理酒 ハムカツ (冷)ハムカツ、揚げ油 小松菜のソテー 小松菜、キャベツ、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、ヨウカ 豚肉とはくさいの煮物 豚肉、人参、人参、青ねぎ、料理酒、(薄)しょうゆ 砂糖、塩、削り節、澱粉 里芋のから揚げ 里芋、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 大豆のきな粉がらめ 煎り大豆、砂糖、きな粉	350kcal		
9/1(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	2(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
40.0g	23.6g	822kcal	31.9g	24.8g	876kcal	31.6g	27.4g	813kcal	40.0g	26.1g	899kcal	342kcal	342kcal	313kcal	49kcal
ごはん 照り焼きチキン 鶏肉、ヨウカ、料理酒、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、澱粉 厚揚げチャンプルー 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ニ厚揚げ、玉ねぎ 人参、タマネギ、オリーブ油、ヨウカ、澱粉、ごま油 のり塩ポテト じゃがいも、揚げ油、あおさ、塩 とうもろこしふりかけ コーン、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖、塩、ごま	342kcal 124kcal			ごはん チャーシュー麺 中華麺、油、豚肉、牛肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、コンコ ヨウカ、ごま油、赤味噌、(濃)しょうゆ、ケチャップ、砂糖 いかの天ぷら (冷)イカ、揚げ油 ちくわとピーマンのおかか炒め 焼き竹輪、ピーマン、油、(濃)しょうゆ、みりん、おかか 黄桃(缶詰) みりん、削り節 味つけのり	342kcal 219kcal			ごはん ささみチーズフライ (冷)ササミ、フライ、揚げ油 もやし炒め 小大豆もやし、人参、チゲソース、油、塩、コンコ、ヨウカ マカロニのパシルソテー マカロニ、マヨネーズ、キャベツ、玉ねぎ、コンコ、オリーブオイル ジェパルベスト、(薄)しょうゆ、塩、ヨウカ ツナそぼろ ツナ、小松菜、人参、料理酒、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、ごま 梅干し	342kcal 126kcal			ごはん 豚肉のバーベキューソース 豚肉、澱粉、小麦粉、揚げ油、玉ねぎ、コンコ、油 リゾット、ケチャップ、赤ワイン、(濃)しょうゆ ウスターソース、砂糖、塩 チキンポトフ 鶏肉、大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ (薄)しょうゆ、料理酒、塩、ヨウカ、削り節 オクラのごま和え オクラ、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 レモンゼリー	342kcal		
7(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
26.4g	25.7g	851kcal	29.5g	21.3g	817kcal	31.6g	23.8g	884kcal	30.3g	24.0g	845kcal	342kcal	342kcal	147kcal	17kcal
ごはん 春巻 (冷)春巻、揚げ油 チンジャオロース 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、タマネギ、ピーマン、ヨウカ 油、砂糖、オスターソース、澱粉 炒めピーマン 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ 人参、青ねぎ、干し椎茸、油、塩、ヨウカ、ごま油 さつまりんごきんとん さつまいも、りんご(缶)、砂糖 ピリカラ小松菜 小松菜、油、(濃)しょうゆ、豆板醤、砂糖、ごま ごま油	342kcal 177kcal			ごはん カレー 牛肉、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンコ ヨウカ、油、小麦粉、(冷)オスターソース、ケチャップ、リゾット (濃)しょうゆ、ウスターソース、コンコ、カレー粉、塩、パセリ、ミン えびカツ (冷)新江、揚げ油 はりはり漬け 切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ みかん(缶詰) みりん、削り節	342kcal 183kcal			かやくご飯(大盛不可) 米、鶏肉、きざみ揚げ、ごぼう、人参、干し椎茸 こんにゃく、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、削り節 春巻のかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ、春巻 人参、コーン、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 すき焼き風煮 豚肉、焼き豆腐、人参、白ねぎ、青ねぎ 切干大根、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん お月見だんご (冷)だんご、小豆、砂糖、塩 里芋のそぼろあん 鶏肉、里芋、ヨウカ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉	353kcal			ごはん 白身魚フライ (冷)白身魚、揚げ油 照り焼きこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 ミートスパゲッティ 豚肉、スパゲッティ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース、ケチャップ ウスターソース、塩、コンコ、ヨウカ 茹でとうもろこし (冷)カット、塩 水菜のお浸し きざみ揚げ、きょうな、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 ノンエッグタルタルソース	342kcal		
13(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
35.8g	22.4g	840kcal	26.1g	24.2g	822kcal	35.8g	25.3g	833kcal	37.5g	27.1g	902kcal	398kcal	398kcal	199kcal	35kcal
ごはん 豚キムチ 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、白菜、人参、人参 タマネギ、にら、油、豆板醤 ちくわの磯辺揚げ 焼き竹輪、澱粉、コーンフレーク、油、あおさ、ペーパー、揚げ油 大学かぼちゃ かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま 鶏肉と大豆のしょうゆ煮 鶏肉、大豆、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒	342kcal 159kcal			ごはん コロッケ (冷)コロッケ、揚げ油 キャベツのソース炒め キャベツ、油、ウスターソース、塩、ヨウカ 豚肉と大根の煮物 豚肉、大根、人参、白ねぎ、ヨウカ、油、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節 肉団子の甘辛 (冷)肉団子、玉ねぎ、しめじ、油、(濃)しょうゆ (薄)しょうゆ、砂糖、澱粉 手作りひじきふりかけ 干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、ゆかり 削り節、ごま 冷凍みかん	342kcal 144kcal			ごはん 鶏のから揚げ 鶏肉、コンコ、ヨウカ、(濃)しょうゆ、料理酒、澱粉 揚げ油 ほうれん草のナムル 豚肉、ほうれん草、人参、切干大根、塩、(濃)しょうゆ ごま、ごま油 きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん 白桃ゼリー	342kcal 260kcal			レーズンパン(大盛不可) アメリカンドッグ フランスパン、小麦粉、ペーパー、揚げ油、ケチャップ マロニーでナポリタン 豚肉、マロニー、玉ねぎ、ピーマン、人参、オリーブオイル、ケチャップ ウスターソース、パセリ、塩、ヨウカ 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、人参 小大豆もやし、干し椎茸、油、コンコ、塩、ヨウカ たらこポテト (冷)たらこ、マロニー、じゃがいも、玉ねぎ、コンコ オリーブオイル、塩、ヨウカ 枝豆 (冷)枝豆	398kcal		
20(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
22.2g	21.9g	837kcal	29.9g	24.8g	849kcal	31.3g	25.4g	848kcal	33.4g	25.0g	811kcal	342kcal	342kcal	119kcal	50kcal
ごはん あなごご飯 (冷)きざみ穴子、人参、タマネギ、干し椎茸、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節 サクサクガネ さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、小麦粉、澱粉、砂糖 塩、揚げ油 高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐、大根、人参、イグサ、(薄)しょうゆ、砂糖 料理酒、みりん、削り節 抹茶わらびもち	342kcal 81kcal			チャーハン(大盛不可) 米、焼豚、そぼろ卵、人参、玉ねぎ、青ねぎ、油 (冷)鶏がらスープ、料理酒、(薄)しょうゆ、塩、ヨウカ ごま油 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 かぼちゃの素揚げ かぼちゃ、揚げ油 八宝菜 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、人参、玉ねぎ、人参、にら ヨウカ、干し椎茸、油、(冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ 塩、ヨウカ、澱粉、ごま油 フルーツ杏仁 豆乳杏仁豆腐、みかん(缶)、黄桃(缶) もやしのピリカラ和え 小大豆もやし、塩、料理酒、ごま、(濃)しょうゆ (薄)しょうゆ、ごま油、豆板醤	342kcal 144kcal			ごはん デミグラスハンバーグ (冷)ハンバーグ、玉ねぎ、しめじ、人参、油、小麦粉 ケチャップ、(冷)オスターソース、トウモロコシ、ウスターソース、赤ワイン (濃)しょうゆ、塩、ヨウカ 青菜とじゃこのマカロニ 豚肉、(冷)ちりめんじゃこ、マロニー、小松菜、オリーブ 玉ねぎ、コンコ、オリーブオイル、(薄)しょうゆ、塩、ヨウカ コールスローサラダ キャベツ、人参、きゅうり、米酢、オリーブオイル、パセリ、塩 とうもろこしソテー コーン、油、(濃)しょうゆ、パセリ、砂糖	342kcal 214kcal			ごはん かつおカツ (冷)かつお、揚げ油 洋風きんぴら 豚肉、ごぼう、人参、イグサ、油、ケチャップ、ウスターソース 砂糖、塩、ヨウカ、ごま チキンのクリーム煮 鶏肉、塩、ヨウカ、白ワイン、油、玉ねぎ、人参、マヨネーズ パセリ、牛乳、小麦粉、バター、チーズ ウインナーと野菜のソテー ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、油、(薄)しょうゆ 塩、ヨウカ プチゼリー(ピーチ)	342kcal		
27(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
36.3g	23.1g	892kcal	35.0g	20.1g	821kcal	38.7g	27.0g	888kcal	38.3g	29.2g	875kcal	342kcal	342kcal	146kcal	28kcal
ごはん 冷麺 中華麺、オリーブオイル、サシマール、料理酒、錦糸卵、小松菜 小大豆もやし、人参、油、(薄)しょうゆ、ごま、ごま油 えびのチリソース煮 (冷)えび、料理酒、澱粉、玉ねぎ、白ねぎ、ヨウカ コンコ、油、ケチャップ、米酢、砂糖、(濃)しょうゆ、塩 豆板醤、ヨウカ 白花豆コロッケ (冷)白花豆、揚げ油 ひじきの甘辛炒め 豚肉、干ひじき、青ねぎ、ヨウカ、こんにゃく、油 (濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん 中華ドレッシング	342kcal 181kcal			ごはん 豚丼 豚肉、玉ねぎ、人参、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖 みりん ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、揚げ油、澱粉、コーンフレーク、油、ペーパー、揚げ油 チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜、えのき、(薄)しょうゆ、みりん、削り節 甘夏みかん(缶詰)	342kcal 153kcal			ごはん レッドホットチキン 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、コンコ、油、ケチャップ、チヂミヤ 砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤 華わかめのサラダ 華わかめ、キャベツ、ほうれん草、人参 フライドポテト じゃがいも、揚げ油、塩 かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ 柑橘ドレッシング	342kcal 242kcal			ごはん さわらのガーリックパン焼き (冷)さわら、塩、ヨウカ、パン粉、オリーブオイル、ガーリックパウダー パセリ ちくわと小松菜のごま炒め 焼き竹輪、小松菜、油、(濃)しょうゆ、みりん、ごま トマト肉じゃが 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、オリーブオイル、トマト、コンコ しらたき、オリーブオイル、(濃)しょうゆ、砂糖、コンコ、塩 ヨウカ チキンナゲット (冷)チキンナゲット、揚げ油 きゅうりのピクルス きゅうり、人参、米酢、(薄)しょうゆ、砂糖、塩	342kcal		

## 8・9月の栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
8月平均値	844kcal	16%	27%	357mg	95mg	4.05mg	284μgRE	0.64mg	0.64mg	32mg	4.5g	2.3g
9月平均値	849kcal	16%	26%	348mg	104mg	3.24mg	317μgRE	0.53mg	0.58mg	35mg	5.9g	2.5g
文部科学省基準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満