

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
2	火			豚キムチ丼【ごはん】	米				633	31.6
				豚キムチ丼の具	ごま油 砂糖 ごま	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ こしょう みりん		
				ワンタンスープ【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン なた	白菜キムチ 小松菜	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
				ヨーグルト【乳】		ヨーグルト				
3	水			ごはん	米				672	27.0
				かき玉汁【卵】	片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ		
				魚の南蛮ソース	油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	さごし	長ねぎ にんにく 生姜	酒 こしょう 赤唐辛子 しょうゆ 酢		
				切り干し大根と小松菜のサラダ			切り干し大根 小松菜 にんじん	ドレッシング（ごまクリーミー）		
4	木			チャンボンめん【小麦】	中華めん				621	26.6
				チャンボンめん汁	油 片栗粉	豚肉 いか えび	生姜 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	ボークガラ 中華スープの素 しょうゆ		
				揚げぎょうざ【えび】	油	さつま揚げ		塩 こしょう		
				もやしときゅうりのサラダ			もやし きゅうり にんじん	ドレッシング（パンパンジー）		
5	金	ありのみ 献立のみ		ありのみカレー【ごはん】	米				661	26.2
				ありのみカレー	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 梨 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース カレー粉		
				ありのみチキンソテー	砂糖	鶏肉	生姜 にんにく 梨	しょうゆ 酒 レモン汁		
				キャベツとコーンのサラダ			キャベツ とうもろこし	ドレッシング（和風玉ねぎ）		
8	月			ごはん	米				640	28.1
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん	中華スープの素 テンメンジャン 酒		
				ボークしゅうまい【小麦】		しゅうまい	ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう		
				こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング（パンパンジー）		
9	火			ツイストパン【小麦】	ツイストパン				657	25.7
				ガーリックスープ	油 じゃがいも	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜	赤唐辛子 コンソメ 塩 こしょう		
				マカロニグラタン【乳 小麦】	油 マカロニ バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう		
				カラフル野菜ソテー	油	ベーコン	にんじん とうもろこし キャベツ	塩 コンソメ こしょう		
10	水			ごはん	米				656	28.1
				冬瓜の煮物	油 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく 冬瓜 しめじ さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん		
				いかのかりん揚げ	油 片栗粉 砂糖	いか	生姜	しょうゆ みりん		
				もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
11	木			冷凍みかん			みかん		661	26.5
				2色そぼろ丼【ごはん】	米					
				鶏そぼろ	砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ みりん		
				卵そぼろ【卵】		そぼろ卵				
12	金			キャベツのみそ汁		油揚げ みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	混合削り節	659	25.6
				ポテトとベーコンのチーズ焼き【乳】	じゃがいも	ベーコン チーズ	小松菜	塩		
				チャーハン	米 油 ごま油 砂糖	豚肉	干しいたけ にんじん グリンピース	塩 酒 しょうゆ		
				肉だんごスープ		肉だんご	にんじん 玉ねぎ もやし しめじ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう		
16	火			鶏肉の香味焼き	砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ	酒 しょうゆ	648	26.5
				春雨サラダ	春雨		にんじん きゅうり	ドレッシング（ごまクリーミー）		
				ごはん	米					
				玉ねぎのみそ汁		豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	混合削り節		
17	水			さばの生姜焼き		さば	生姜	みりん しょうゆ 酒	682	23.5
				きんぴらごぼう	ごま 砂糖 ごま油	豚肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	みりん しょうゆ 赤唐辛子		
				ごはん	米					
				マーボーなす	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	なす 生姜 干しいたけ 長ねぎ にんじん	トウバンジャン しょうゆ 酒		
18	木			春巻き	油	春巻き		中華スープの素	655	24.2
				じゃこサラダ	砂糖 油	チリメンじゃこ	キャベツ 小松菜 とうもろこし	しょうゆ 酒		
				肉汁うどん【小麦】	地粉うどん		干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ	混合削り節 みりん しょうゆ		
				肉うどん汁	砂糖	豚肉	長ねぎ ほうれん草	しょうゆ 酒 みりん		
19	金			大学芋	油 さつまいも 砂糖 ごま			しょうゆ 酒 みりん	627	30.7
				ウインナーとコーンのソテー	油	ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう		
				ごはん	米					
				根菜と鶏肉の有馬煮風	ごま油 じゃがいも 砂糖	鶏肉	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	混合削り節 酒 しょうゆ みりん		
22	月			豚肉のみそ漬け焼き	ごま 砂糖	豚肉 みそ	さやいんげん	さんしょう	676	25.7
				おかかあえ		しょうが	しょうが	酒 しょうゆ みりん		
				ごはん	米		キャベツ にんじん もやし 小松菜	混合削り節 しょうゆ みりん		
				さつまいも汁	さつまいも	豚肉 厚揚げ みそ				
24	水			鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	にんにく ごぼう にんじん こんにゃく	混合削り節 しょうゆ みりん	692	27.1
				こまつなあえ		ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	混合削り節 しょうゆ みりん		
				子どもパン【小麦】	子どもパン					
				ミネストローネ【小麦】	油 マカロニ	ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト	ロリエ ケチャップ コンソメ		
25	木	郷土歌 山理		ハンバーグデミグラスソース【小麦】	油 砂糖	ハンバーグ	しめじ	塩 こしょう ワイン	626	23.6
				マセドアンサラダ	じゃがいも マヨネーズ（ノンエッグ）		玉ねぎ	デミグラスソース ソース 塩 こしょう		
				かきまぶり	米 砂糖	凍り豆腐 のり	にんじん えだ豆 とうもろこし	塩 こしょう		
				僧兵汁	油 里いも	豚肉 豆腐 みそ	干しいたけ だけのこ にんじん さやいんげん	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん		
26	金			白身魚のフライ【小麦】	油	白身魚のフライ（タラ）	にんにく ごぼう にんじん こんにゃく	煮干しだし	676	28.4
				キャベツのごまあえ	砂糖 ごま		キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒		
				オレンジゼリー	オレンジゼリー					
				ハヤシルライス【ごはん】	米					
29	月			ハヤシルウ【小麦】	油 じゃがいも ハヤシルウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん しめじ	トマトピューレ ソース コンソメ ケチャップ	620	27.4
				煮卵【卵】	砂糖	鶏卵		コンソメ しょうゆ 酒		
				海藻サラダ		海藻	もやし キャベツ	ドレッシング（ナムル）		
				鶏肉とひじきのごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん しらたき	しょうゆ		
30	火	強化食物 献立		けんちん汁	油 じゃがいも	豆腐	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 白菜	混合削り節 しょうゆ	653	26.9
				かつおカツ【小麦】	油	かつおカツ	長ねぎ 小松菜			
				彩りあえ			小松菜 キャベツ とうもろこし	混合削り節 しょうゆ みりん		
				はちみつレモントースト【乳 小麦】	食パン バター はちみつ			レモン汁		
30	火			ボークビーンズ	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ	653	26.8
				ツナサラダ		ツナ	キャベツ にんじん チンゲン菜	塩 こしょう ロリエ ドレッシング（ごまクリーミー）		

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

給食では、梨を使った「ありのみカレー」「ありのみチキンソテー」が9月の定番メニューとなっています。



5日 【ありのみ献立】
「なし」という言葉は「無し」に通ずるのを
きらって「ありのみ」と呼ばれています。

