



令和6年

8・9月

# 枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会  
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
<p><b>夏野菜を食べよう!</b></p> <p>2学期始めは、まだまだ残暑が厳しい時期です。暑くて食欲が落ちやすいので、夏野菜を食べて栄養や水分をしっかりととりましょう!</p>	<p>8/27 ①夏野菜のカレー</p> <p>②ハムとキャベツのサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 804kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.7%</p>	<p>28 ①ちくわの磯辺揚げ</p> <p>②じゃこピーマン ③小松菜の炒め物 ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 786kcal たんぱく質 31.5g 脂質 27.6%</p>	<p>29 ①バジルチキン</p> <p>②カラフルソテー ③ツナとキャベツのソテー ④スープ煮 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 780kcal たんぱく質 37.3g 脂質 26.5%</p>	<p>30 ①焼き魚(鮭)</p> <p>②チンゲン菜の炒め物 ③揚げかぼちゃの旨煮 ④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 800kcal たんぱく質 38.4g 脂質 28.7%</p>
	<p>9/2 ①ししゃも</p> <p>②いかじゃがのんにく炒め ③夏野菜の炒め物 ④肉豆腐 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 783kcal たんぱく質 37.9g 脂質 27.6%</p>	<p>3 ①豚肉のケチャップ炒め</p> <p>②豆ポテト ③バンバンジー ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■コッパン ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 849kcal たんぱく質 36.1g 脂質 32.2%</p>	<p>4 ①アジフライ(米粉)</p> <p>②ゴーヤのソテー ③野菜炒め ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 806kcal たんぱく質 33.7g 脂質 29.8%</p>	<p>5 ①チャプチェ</p> <p>②肉だんごの甘酢あん ③レタススープ ■ご飯 ■飲むヨーグルト</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 783kcal たんぱく質 29.4g 脂質 16.4%</p>
<p>9 ①焼き魚(鯖)</p> <p>②五目豆 ③キャベツの塩麹炒め ④なすのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 789kcal たんぱく質 38.6g 脂質 29.3%</p>	<p>10 ①豚の角煮(うずら卵)</p> <p>②人参シリシリ ③冬瓜汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 788kcal たんぱく質 37g 脂質 23.6%</p>	<p>11 ①赤魚のレモン漬け</p> <p>②エリンギの炒め物 ③ピーマン炒め ④高野豆腐入り鶏丼 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 819kcal たんぱく質 38.6g 脂質 24.1%</p>	<p>12 ①麻婆夏野菜</p> <p>②しゅうまい ③切干大根のサラダ ④フルーツ杏仁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 804kcal たんぱく質 29.9g 脂質 25.4%</p>	<p>13 ①焼き魚(ほっけ)</p> <p>②金時豆 ③煮びたし ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 790kcal たんぱく質 43.6g 脂質 21.6%</p>
<p><b>就学援助費を申請される皆様</b></p> <p>令和6年度の就学援助費の支給が決定されるまでは、<b>事前入金が必要です。</b></p> <p>支給が決定されましたら、注文された分の給食費を返金いたします。</p>	<p>17 ①きびなごの梅南蛮漬け</p> <p>②小松菜のからし和え ③月見汁 ④月見団子 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 30.8g 脂質 19.1%</p>	<p>18 ①オムレツ</p> <p>②コーンソテー ③なすのベーコン炒め ④キーマカレー ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 805kcal たんぱく質 31.8g 脂質 25.2%</p>	<p>19 ①ユーリンチー</p> <p>②きのこソテー ③キャベツのオイスターソース炒め ④中華豆腐 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 818kcal たんぱく質 39.9g 脂質 24.4%</p>	<p>20 ①鯖の柚子みそかけ</p> <p>②ごぼうのきんぴら ③豆苗の炒め物 ④いも煮 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 790kcal たんぱく質 38.6g 脂質 24.6%</p>
	<p>24 ①鮭ときのこの揚げびたし</p> <p>②フルーツミックス ③キムチスープ ④わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 803kcal たんぱく質 34.4g 脂質 23.1%</p>	<p>25 ①ハンバーグ</p> <p>②粉ふき芋 ③チンゲン菜のソテー ④南瓜スープ ■食パン ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 832kcal たんぱく質 34.6g 脂質 29.0%</p>	<p>26 ①焼きとり</p> <p>②なすのおひたし ③ツナとキャベツの炒め物 ④団子のすまし汁 ■ご飯 ■牛乳 ■ミルメーク</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 809kcal たんぱく質 37.7g 脂質 20.7%</p>	<p>27 ①いわしの梅煮</p> <p>②うの花の炒り煮 ③小松菜のごま炒め ④みそおでん ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 806kcal たんぱく質 37.2g 脂質 25.6%</p>
<p>30 ①かつおの竜田揚げ</p> <p>②たけのこの煮物 ③チンゲン菜の煮びたし ④もずくのすまし汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>エネルギー 784kcal たんぱく質 40.2g 脂質 23.1%</p>	<p>インターネット予約は、8月分・9月分それぞれの<b>確定ボタン</b>を押してください ※8/13(火)~15(木)は、システムメンテナンスのため予約サイトの利用・閲覧ができません。</p> <p>マークシート予約は、同じ用紙で、8月分・9月分をどちらも塗りつぶして提出してください。</p> <p><b>8・9月分の予約について</b> <b>8・9月分それぞれの予約が必要です。</b></p> <p>★インターネット予約：7月1日(月)～7月20日(土)</p> <p>★マークシート予約(学校へ提出)：7月1日(月)～7月12日(金)</p> <p>※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。残高を確認の上、入金をお願いします。</p> <p><b>入金の期限は、7月20日(土)です。</b></p> <p><b>予約注文は こちらから!</b></p>			

**★ 星マークの日は アレルギー対応食があります。**

ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。

※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。

## <アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

<p>8/27 ①夏野菜のカレー(米粉)</p> <p>②ハムとキャベツのサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.1%</p>	<p>30 ①焼き魚(鮭)</p> <p>②チンゲン菜の炒め物 ③揚げかぼちゃの旨煮 ④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>エネルギー 777kcal たんぱく質 36.6g 脂質 27.1%</p>	<p>9/3 ①豚肉のケチャップ炒め</p> <p>②豆ポテト ③バンバンジー ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>エネルギー 822kcal たんぱく質 31.2g 脂質 27.3%</p>	<p>10 ①豚の角煮</p> <p>②人参シリシリ ③冬瓜汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>エネルギー 782kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.6%</p>	<p>12 ①麻婆夏野菜</p> <p>②おさかなナゲット ③切干大根のサラダ ④フルーツ杏仁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>エネルギー 860kcal たんぱく質 27.8g 脂質 29.0%</p>
<p>18 ①ポークウインナー</p> <p>②コーンソテー ③なすのベーコン炒め ④キーマカレー ■ご飯 ■牛乳</p> <p>エネルギー 873kcal たんぱく質 34.1g 脂質 31.5%</p>	<p>25 ①ハンバーグ</p> <p>②粉ふき芋 ③チンゲン菜のソテー ④南瓜スープ(豆乳) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>エネルギー 803kcal たんぱく質 30.7g 脂質 23.3%</p>	<p><b>9月17日はお月見です。</b></p> <p>お月見は、農作物や月見団子などを供えて月を眺め、作物の収穫に感謝する行事です。平安時代に中国から日本に伝わりました。元々は月を眺めてお酒を飲んだり、俳句を楽しんだりする習慣がありましたが、江戸時代になり庶民に広がるにつれ、収穫祭の意味が強くなっていきました。</p> <p>★給食では、「月見汁」と「月見団子」が登場します。お楽しみに!</p>		

# 令和6年8・9月 使用食材一覧・アレルギー情報



諸事情により、  
使用食材の数量を  
変更する場合があります。

8月27日(火) ご飯・牛乳	28日(水) ご飯・牛乳	29日(木) ご飯・牛乳	30日(金) ご飯・牛乳	
①夏野菜のカレー:牛肉、にんにく、土生姜、玉葱、人参、じゃがいも、かぼちゃ、なす、カレー粉、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、赤ワイン、りんごピューレ、ひまわり油、塩、こしょう、オニオンペースト、チャツネ、とりからスープ ②ハムとキャベツのサラダ:ポンスラム、キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン、和風ドレッシング ③フルーツポンチ:みかん缶、バナナアップル缶、三色ゼリー	①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あびぞ粉、米粉、揚げ油 ②じゃこビーマン:ちりめんじゃこ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま、みりん、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ③小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④とうもろこしのみそ汁:とうもろこし、玉葱、冷凍豆腐、青葱、みそ、削り節	①ミルチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、にんにく、ミルチキンスープ ②カラフルソテー:人参、ホールコーン、むぎ枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③ソナとキャベツのソテー:ツナフレーク、キャベツ、人参、玉葱、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④スープ煮:ベーコン、カットウインナー、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節	①焼き魚(鮭):鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②チンゲン菜の炒め物:焼豚、チンゲンサイ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③揚げかぼちゃの旨煮:かぼちゃ、揚げ油、牛肉、青葱、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、濃粉、削り節	
▼アレルギー情報▼ ①小麦、乳、りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆 ③りんご	▼アレルギー情報▼ ②ごま ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ④さば、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①さけ ②豚肉 ③牛肉 ④卵、さば	
9月2日(月) ご飯・牛乳	3日(火) コッペパン・牛乳	4日(水) ご飯・牛乳	5日(木) ご飯・飲むヨーグルト	6日(金) ご飯・牛乳
①ししゃも:ししゃも ②いゆしゃも:にんにく、炒めいゆ、じゃがいも、にんにく、青葱、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③夏野菜の炒め物:焼豚、キャベツ、小松菜、パプリカ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ④肉豆腐:牛肉、冷凍豆腐、玉葱、糸こんにゃく、えのきたけ、青葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油	①豚肉のケチャップ炒め:豚肉、人参、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、ひまわり油、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②豆ポテト:ポンスラム、玉葱、白いんげん豆、じゃがいも、オリーブ油、塩、こしょう ③パン・パンジー:ささみフレーク、きゅうり、人参、切干大根、ごま、こいくち醤油、さとう、みりん、米酢、ラー油、塩、ひまわり油 ④ミニゼリー(ぶどう・もも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー	①アジフライ(米粉):あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②ゴーヤのソテー:ツナフレーク、ゴーヤ、緑豆もやし、こいくち醤油、こしょう、ひまわり油 ③野菜炒め:焼豚、人参、玉葱、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:冬瓜、人参、一口厚揚げ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節	①チャップ:豚肉、緑豆春雨、玉葱、人参、たけのこ、きくらげ、ピーマン、にんにく、こいくち醤油、さとう、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油 ②肉だんごの甘酢あん:肉だんご、さとう、米酢、こいくち醤油、濃粉 ③レタススープ:ロースラム、人参、玉葱、じゃがいも、レタス、うすくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ、ひまわり油	①ホキのカラフルソース:ホキ、料理酒、塩、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、さとう、米酢、うすくち醤油、オリーブ油 ②枝豆:枝豆、塩 ③ミネストローネ:ベーコン、カットウインナー、人参、玉葱、じゃがいも、キャベツ、ダイストマト缶、トマトケチャップ、赤ワイン、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう、うすくち醤油
▼アレルギー情報▼ ②いゆ ③豚肉 ④牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③鶏肉、ごま ④もも ■コッペパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②鶏肉、豚肉 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②大豆 ③鶏肉、豚肉
9日(月) ご飯・牛乳	10日(火) ご飯・牛乳	11日(水) ご飯・牛乳	12日(木) ご飯・牛乳	13日(金) ご飯・牛乳
①焼き魚(鮭):鮭、料理酒、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②五目豆:大豆、人参、角切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん ③キャベツの塩麹炒め:焼豚、キャベツ、人参、エリンギ、塩、こしょう、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④なすのみそ汁:うす揚げ、なす、冷凍豆腐、えのきたけ、青葱、みそ、削り節	①豚肉の角煮(うす揚げ):豚肉、土生姜、うす揚げ、ごぼう、たけのこ、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒、ひまわり油 ②人参シソ汁:ツナフレーク、玉葱、切干大根、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③冬瓜汁:人参、玉葱、かまぼこ、冬瓜、青葱、削り節、こいくち醤油、うすくち醤油、料理酒、みりん、塩、濃粉	①赤魚のレモン漬け:赤魚、塩、こしょう、濃粉、揚げ油、さとう、こいくち醤油、レモン果汁 ②エリンギの炒め物:エリンギ、人参、キャベツ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③ビーフ炒め:焼豚、ビーフ、人参、チンゲンサイ、干椎茸、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ひまわり油 ④高野豆腐入り鶏丼:鶏肉もも、高野豆腐(すし用)、玉葱、人参、糸こんにゃく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油	①麻婆夏野菜:豚ミンチ肉、土生姜、にんにく、ダイストマト缶、人参、パプリカ、なす、青葱、さとう、こいくち醤油、みそ、塩、こしょう、豆板醤、濃粉、ひまわり油 ②しゅうまい:しゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ③切干大根のサラダ:ポンスラム、切干大根、人参、きゅうり、ひまわり油、すりごま、ごまドレッシング ④フルーツ杏仁:豆乳あんぱん、みかん缶、バナナアップル缶	①焼き魚(ほろけ):ほろけ ②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油 ③煮ひたし:ちくわ、小松菜、キャベツ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節
▼アレルギー情報▼ ①さば ②大豆 ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①卵、豚肉 ③さば	▼アレルギー情報▼ ③鶏肉、豚肉 ④鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ②小麦、豚肉、大豆 ③豚肉、大豆、ごま ④大豆	▼アレルギー情報▼ ③さば ④さば、鶏肉、大豆
17日(火) ご飯・牛乳	18日(水) ご飯・牛乳	19日(木) ご飯・牛乳	20日(金) ご飯・牛乳	
①きびごの梅南蛮漬け:きびご、濃粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、ねりうめ、カリカリ梅、さとう、こいくち醤油、米酢 ②小松菜のからし和え:小松菜、切干大根、ねりからし、うすくち醤油、さとう、削り節 ③月見汁:かまぼこ(うさぎ)、人参、玉葱、里芋、冷凍豆腐、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節 ④月見団子:月見団子(こしあん)	①オムレツ:オムレツ ②コーンソテー:ホールコーン、チンゲンサイ、人参、塩、こしょう、ひまわり油 ③なすのベーコン炒め:ベーコン、人参、玉葱、なす、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう ④キーマカレー:豚ミンチ肉、ひよこ豆、玉葱、人参、ダイストマト缶、土生姜、にんにく、ひまわり油、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、こいくち醤油、さとう、塩、こしょう、とりからスープ、米粉	①ユウリソテー:鶏肉もも、塩、こしょう、料理酒、濃粉、揚げ油、玉葱、土生姜、にんにく、さとう、こいくち醤油、米酢、ごま油 ②きのこソテー:えのきたけ、エリンギ、人参、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③キャベツのオイスターソース炒め:ツナフレーク、人参、玉葱、キャベツ、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④中華豆腐:豚肉、いか、人参、玉葱、たけのこ、きくらげ、冷凍豆腐、チンゲンサイ、とりからスープ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油、濃粉	①鮎子のみそ汁:鮎子、塩、料理酒、さとう、みりん、白みそ、みそ、ゆず果汁、こいくち醤油、料理酒、濃粉 ②ごぼうのきんぴら:ごぼう、ちくわ、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③豆苗の炒め物:ロースラム、豆苗、緑豆もやし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう ④いも煮:牛肉、うす揚げ、人参、里芋、板こんにゃく、しめじ、青葱、料理酒、塩、さとう、みりん、こいくち醤油、削り節	
▼アレルギー情報▼ ②さば ③さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①卵 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、ごま ④いゆ、鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③豚肉 ④さば、牛肉、大豆	
24日(火) ご飯・牛乳	25日(水) 食パン・牛乳	26日(木) ご飯・牛乳	27日(金) ご飯・牛乳	
①鮎子のみそ汁:鮎子、塩、こしょう、料理酒、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ、青葱、こいくち醤油、さとう、みりん、削り節 ②フルーツミックス:みかん缶、梨の缶詰、バナナアップル缶 ③キムチスープ:豚肉、冷凍豆腐、じゃがいも、人参、白菜キムチ、にら、塩、こいくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ ④わかめふりかけ:わかめふりかけ	①ハンバーグ:ハンバーグ、玉葱、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、濃粉、ひまわり油 ②粉ふき芋:じゃがいも、塩、こしょう ③チンゲン菜のソテー:焼豚、チンゲンサイ、緑豆もやし、人参、エリンギ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④南瓜スープ:ベーコン、玉葱、かぼちゃペースト、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ、米粉	①焼きそば:鶏肉もも、鶏団子、玉葱、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②なすのおひたし:うす揚げ、なす、人参、こいくち醤油、さとう、削り節 ③小松菜の炒め物:ツナフレーク、キャベツ、人参、ホールコーン、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④団子のすまし汁:かまぼこ、白玉団子、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤ミルメーク:ミルメーク	①わしの梅煮:わし、梅煮 ②うの花の炒り煮:うの花、板こんにゃく、人参、干椎茸、青葱、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ③小松菜のごま炒め:焼豚、小松菜、緑豆もやし、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④みそおでん:豚肉、人参、じゃがいも、ちくわ、一口厚揚げ、さとう、こいくち醤油、みそ、削り節	
▼アレルギー情報▼ ①さけ、さば ③鶏肉、豚肉、大豆 ④ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②さば、大豆 ④さば	▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③豚肉、ごま ④さば、豚肉、大豆	

### ちゅうりゅう 重陽の節句

9月9日は「重陽の節句」で、別名「菊の節句」や「栗の節句」と呼ばれる、日本の五節句のひとつです。

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代ではあまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人々の間でも盛大に行われていました。

食卓には、菊やなす、栗ご飯などが並びます。給食では、なすのみそ汁を提供します。

◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。

◆揚げ油はなたね油を使用しています。

◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◆2日の「ししゃも」には、魚卵が入っています。17日の「きびご」には、魚卵が入っていることがあります。

加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。

**配合割合一覧表はこちらから!**

## <アレルギー対応献立>

8月27日(火) ご飯・牛乳	30日(金) ご飯・牛乳	9月3日(火) ご飯・牛乳	10日(火) ご飯・牛乳	12日(木) ご飯・牛乳
①夏野菜のカレー(米粉):牛肉、にんにく、土生姜、玉葱、人参、じゃがいも、かぼちゃ、なす、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、赤ワイン、りんごピューレ、ひまわり油、塩、こしょう、オニオンペースト、チャツネ、とりからスープ、米粉 ②ハムとキャベツのサラダ:ポンスラム、キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン、和風ドレッシング ③フルーツポンチ:みかん缶、バナナアップル缶、三色ゼリー	①焼き魚(鮭):鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②チンゲン菜の炒め物:焼豚、チンゲンサイ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③揚げかぼちゃの旨煮:かぼちゃ、揚げ油、牛肉、青葱、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①豚肉のケチャップ炒め:豚肉、人参、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、ひまわり油、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②豆ポテト:ポンスラム、玉葱、白いんげん豆、じゃがいも、オリーブ油、塩、こしょう ③チンゲン菜のソテー:焼豚、チンゲンサイ、緑豆もやし、人参、エリンギ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④南瓜スープ(豆乳):ベーコン、玉葱、かぼちゃペースト、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ、米粉	①豚肉の角煮:豚肉、土生姜、一口厚揚げ、ごぼう、たけのこ、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒、ひまわり油 ②人参シソ汁:ツナフレーク、玉葱、切干大根、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③キャベツのオイスターソース炒め:ツナフレーク、人参、玉葱、キャベツ、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④団子のすまし汁:かまぼこ、白玉団子、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤ミルメーク:ミルメーク	①麻婆夏野菜:豚ミンチ肉、土生姜、にんにく、ダイストマト缶、人参、パプリカ、なす、青葱、さとう、こいくち醤油、みそ、塩、こしょう、豆板醤、濃粉、ひまわり油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③切干大根のサラダ:ポンスラム、切干大根、人参、きゅうり、ひまわり油、すりごま、ごまドレッシング ④フルーツ杏仁:豆乳あんぱん、みかん缶、バナナアップル缶
▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆 ③りんご	▼アレルギー情報▼ ①さけ ②豚肉 ③牛肉 ④さば	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③鶏肉、ごま ④もも	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ③さば	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ③豚肉、大豆、ごま ④大豆

### 作ってみよう!

**材料 【4人分】**

- 小松菜 180g
- 切干大根 15g
- ねりからし 5g
- うすくち醤油 小さじ2
- さとう 小さじ1.5
- だし汁 大さじ1

### 小松菜のからし和え

**【作り方】**

- ①切干大根は、洗ってもどし、食べやすい長さに切っておく。
- ②小松菜は3cmの長さに切っておく。
- ③切干大根、小松菜を塩ゆでし、よくしぼっておく。
- ④ゆでた野菜とだし汁、調味料を和える。

からしにはビタミンB2が多く含まれています。ビタミンB2は皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。