

平成28年9月予定献立表



2学期、ごはん量の変更を希望される方は、左表「児童の白ごはん量」をご覧ください。
9月1日(木)締切です。 担任に変更の旨をお伝え下さい。
 対応は、**9月5日(月)から**とさせていただきます。
 また、9月1日締切で決まった白ごはん量は、2学期の間は継続して食べて下さい。

	特大	大	中	小	極小
低学年	150	130	110	90	70
中学年	170	150	130	110	90
高学年	200	180	150	130	110

カレー、丼などの日は20g増し

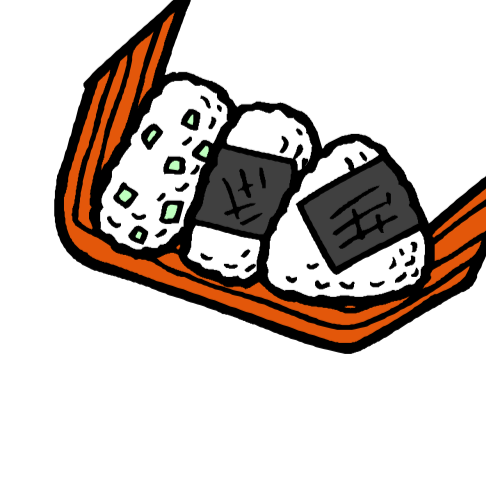

◆お弁当の日について◆
 お弁当の日は基本的に第2・第4水曜日です。
 お弁当を忘れた場合は、パンと野菜ジュースを購入します。
 代金は
 1～3年生は371円(税込)/食
 4～6年生は452円(税込)/食
 を月末に請求させていただきます。
 ※購入予定のパンが売り切れの場合は、別のパンとなりますので、代金は上記と異なる場合があります。
 アレルギー対応はできません。
 よろしくお願い申し上げます。

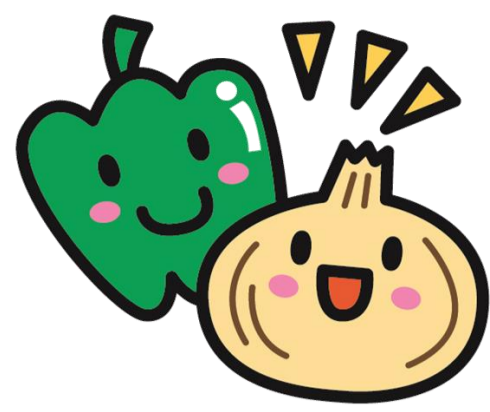
1日(木)	エネルギー491Kcal	2日(金)	エネルギー611Kcal
★パン	ロールパン 1個	★ごはん	白米 65
★カレイのオマト	カレイ 50 ハーブソルト 0.4 トマトピューレ 15 粉チーズ 7 ブロッコリー 10	★温野菜のハニー	マスタード和え 30 じゃがいも 20 にんじん 1 カリフラワー 1 いんげん 1 玉ねぎ 20 濃口しょうゆ 3 マスタード 1 はちみつ 1.6 穀物酢 4.5
		★ホイコーロー	豚バラ肉 42 酒 0.7 キャベツ 35 にんじん 10 ピーマン 10 玉ねぎ 20 生姜 1.8 にんにく 0.9 赤味噌 9
		★コーンスープ	玉ねぎ 20 クリームコーン 40 生クリーム 20 牛乳 50 鶏ガラスープ 140 コーンスターチ 5 薄口しょうゆ 2 塩 1 こしょう 0.02
		★サラダ	レタス 10 きゅうり 20 ささみ 20 すりごま 2.5 ごま油 4.1 濃口しょうゆ 4 穀物酢 3 砂糖 2 マヨネーズ 3 にんにく 0.02
		★もやしのスープ	もやし 12 えのき 4 コーン 5 鶏ガラスープ 130 濃口しょうゆ 6 こしょう 1

給食場	5日(月)	エネルギー557kcal	6日(火)	エネルギー559kcal	7日(水)	エネルギー502kcal	8日(木)	エネルギー642kcal	9日(金)	エネルギー563kcal
1・4・6	★ごはん	白米 65	★黒糖パン	黒糖パン 1個	★トウモロコシごはん	精白米 60 コーン 12 酒 8 塩 1	★ポークカレー	精白米 75 豚薄切り 40 たまねぎ 40 じゃがいも 20 にんじん 20 トマト 1 生姜 1 にんにく 1 なたね油 2 塩 0 こしょう 0.1 鶏ガラスープ 80.0 かつお昆布だし 100 ルウ 8.7 赤ワイン 2 濃口しょうゆ 1 牛乳 14 ケチャップ 0.8 ホールトマト 2	★ごはん	白米 65
1・3・5	★さばのいり焼き	さば 50 にんにく 0.8 濃口しょうゆ 25 酒 13 みりん 7.5 砂糖 4.5	★マカロニグラタン	鶏肉ミンチ 30 しめじ 2 玉ねぎ 20 マカロニ・乾 11 じゃが芋 25 牛乳 60 バター 12 塩 0.1 こしょう 0.1 粉チーズ 3 コーンスターチ 14 粉パセリ 0.2	★五目うどん	うどん 120 ゆで卵 25 ほうれん草 20 椎茸 4 にんじん 15 油揚げ 4 かつお昆布だし 40 砂糖 1.8 濃口しょうゆ 5.00 酒 2.5 みりん 0.8 さとう 0.3 塩 2.5 片栗粉 2.5	★サラダ	レタス 12 ツナ 5 にんじん 5 きゅうり 5 ミニトマト 1 トマト 1.4 ひまわりオイル 1.7 穀物酢 1 たまねぎ 0.7 にんじん 0.2 りんご 1.7 塩 0.1 砂糖 0.2 ウスターソース 0.2 洋がらし(粉) 0 はちみつ 0.1	★ほうれん草の	かつお節和え 28 にんじん 4 かつお節 2 砂糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 4 みそ 10 おくら 10 じゃがいも 10.0 玉ねぎ 10 かつお昆布だし 140 みそ 10 0.1 0.5 1.5
2・3・4・5	★みど汁	かぼちゃ 25 油揚げ 3 白ネギ 5 かつお昆布だし 140 みそ 10	★キャベツのスープ	キャベツ 12 にんじん 8.0 コーン 5 鶏ガラスープ 140 薄口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0	★お弁当の日	★牛乳	牛乳 1瓶	★郷土料理～島根県～	さばのいり焼き 調味料だけで、あまからくにた魚料理です。	

給食場	12日(月)	エネルギー491kcal	13日(火)	エネルギー677kcal	14日(水)	15日(木)	エネルギー503kcal	16日(金)	エネルギー455kcal		
1・2・6	★ごはん	白米 65	★チキンカツバーガー	バンズ 1個 鶏むね肉 50 塩 0.1 こしょう 0 小麦粉 3 卵 4.3 パン粉 19 なたね油 3 タルタルソース 18 マスタード 3 トマト 10	～お弁当の日～ 	★ごはん	白米 65	★きゅうりともやしの	梅肉和え 30 きゅうり 15 もやし 7 薄口しょうゆ 3 みりん 2.5		
1・3・4・5	★豚の生姜炒め	豚小間切れ 62 玉ねぎ 30 塩 0.1 こしょう 0 おろし生姜 1.3 酒 11 みりん 11 濃口しょうゆ 8.3	★キャベツのサラダ	キャベツ 25 コーン 5 きゅうり 6 トマト 1.4 ひまわりオイル 2 穀物酢 1 たまねぎ 0.7 にんじん 0.2 にんにく 0.1 りんご 1.7 塩 0.1 砂糖 0.1 ウスターソース 0.2 洋がらし(粉) 0 はちみつ 0.1	★鶏の幽庵焼き	さくら 50 砂糖 1.2 みりん 0.8 濃口しょうゆ 3.2 酒 0.8 ゆず汁 1 ブロッコリー 1	★さんびらごぼう	笹がきごぼう 25 にんじん 10 つぎ蒟蒻 10 牛肉 3.8 酒 1.0 濃口しょうゆ 4.8 みりん 1 なたね油 1 みそ 10	★肉じゃが	牛肉 40 梅肉 7 薄口しょうゆ 3 みりん 2.5 にんじん 20 たまねぎ 20 糸こんにゃく 12 油 0.5 砂糖 1.9 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3.6 薄口しょうゆ 3.6 かつお昆布だし 30	
	★みど汁	豆腐 15 わかめ 0.5 かつお昆布だし 140 みそ 10	★フルーツ牛乳	フルーツ牛乳 1瓶		★みど汁	じゃが芋 12 わかめ 0.5 たまねぎ 12 かつお昆布だし 140 みそ 10	★みど汁	じゃが芋 12 わかめ 0.5 たまねぎ 12 かつお昆布だし 140 みそ 10	★みど汁	豆腐 15 わかめ 0.5 かつお昆布だし 140 みそ 10

給食場	19日(月)	20日(火)	エネルギー644kcal	21日(水)	エネルギー415kcal	22日(木)	23日(金)	エネルギー749kcal	
1・4・5	敬老の日	★アマトリチャーナ	スパゲッティ 140 にんにく 0 オリーブ油 2 ベーコン 4 玉ねぎ 35 シイタケ 4 ホールトマト 45 パルメザンチーズ 3 オリーブ油 0.3 パセリ 0.5 塩 0.9	★マリアサラダ	きゅうり 15 レタス 12 黄パプリカ 5 ミニトマト 1 塩 0.6 酒 1.5 マスタード 1.3 レモン汁 1.3 サラダ油 10	★ごはん	精白米 65	★野菜のごま和え	ほうれん草 24 にんじん 2.5 もやし 1 すり白ごま 1.8 砂糖 1 みりん 0.4 濃口しょうゆ 0.4
1・3・6		★レモンケーキ	レモンケーキ 1個	★鮭の塩焼き	サケ 50 塩 0.5 酒 3	★みど汁	豆腐 15 わかめ 0.5 かつお昆布だし 120 みそ 8.6	★秋分の日	しょうぶ 1 砂糖 1 みりん 0.4 濃口しょうゆ 0.4
		★コーヒー牛乳	コーヒー牛乳 1瓶	★りんご	りんご 1/6個	★みど汁	豆腐 15 わかめ 0.5 かつお昆布だし 120 みそ 8.6	★ポークハヤシ	精白米 75 豚肉薄切り 50 玉ねぎ 40 マッシュルーム 5 にんじん 20 バター 5.6 コーンスターチ 9.6 鶏ガラスープ 200 濃口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 5.8 トマトピューレ 50 ウスターソース 2.5 トマトケチャップ 2 デミグラスソース 15 こしょう 0.1 塩 0.1 グリーンピース 0.9
		★世界の料理～イタリア料理～	アマトリチャーナとは、「アマトリーチェ風」という意味で、アマトリーチェはローマの北部の地名です。			★りんご	りんご 1/6個	★オーロラサラダ	キャベツ 20 ハム 3.8 コーン 4.1 きゅうり 4 にんじん 4 マヨネーズ 9 ケチャップ 3 穀物酢 2 砂糖 2 塩 0.02 こしょう 0.01 レモン汁 0.1 パプリカパウダー 0.02

給食場	26日(月)	エネルギー613kcal	27日(火)	28日(水)	29日(木)	エネルギー474kcal	30日(金)	
1・3・6	★マナー丼	精白米 75 豚ひき肉 40 豆腐 80 玉ねぎ 30 にんじん 15 椎茸 1 生姜 0.5 にんにく 0.5 万能ねぎ 5 油 0.5 鶏ガラスープ 26 塩 0.2 砂糖 2 濃口しょうゆ 3 赤味噌 8 片栗粉 2 水 2 ごま油 1	★揚げ餃子	餃子 2個 油 3	～お弁当の日～ 	★小松菜とおひたし	小松菜 28 油揚げ 3 にんじん 8 かつお昆布だし 35 薄口しょうゆ 2 みりん 1.6 砂糖 1	ポネールさんの お楽しみ 和食メニュー 
1・4・5	★わかめスープ	わかめ 1 長ネギ 10 えのき 5 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.25 酒 1 鶏ガラスープ 140	★梨	なし 1/6個	★みど汁	じゃがいも 12 玉ねぎ 12 万能ねぎ 0.5 かつお昆布だし 140 みそ 10		



9月給食だよ!



なが なつ やす お がっ き はじ 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、
食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。



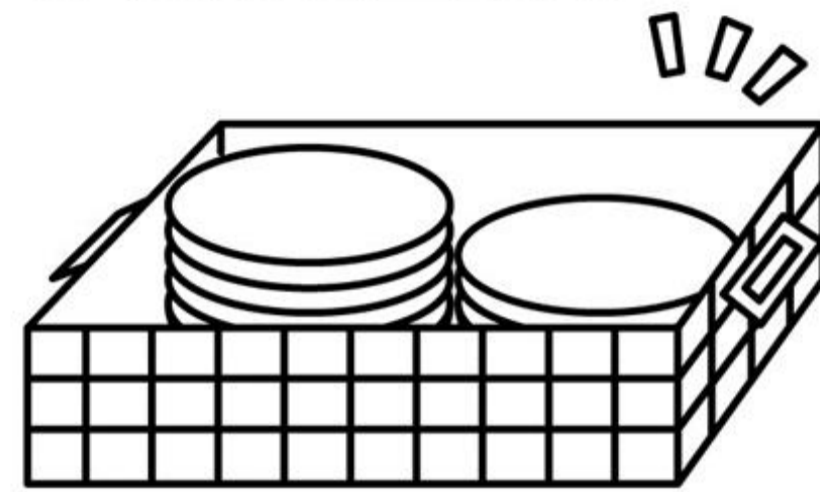
2学期は、給食
の後片付けを
がんばろう

後片付け

● 残した食べ物は、
残飯入れに入れる。



● 食器はからにして、
きちんと重ねる



● 配膳台や机の上
をきれいにふく



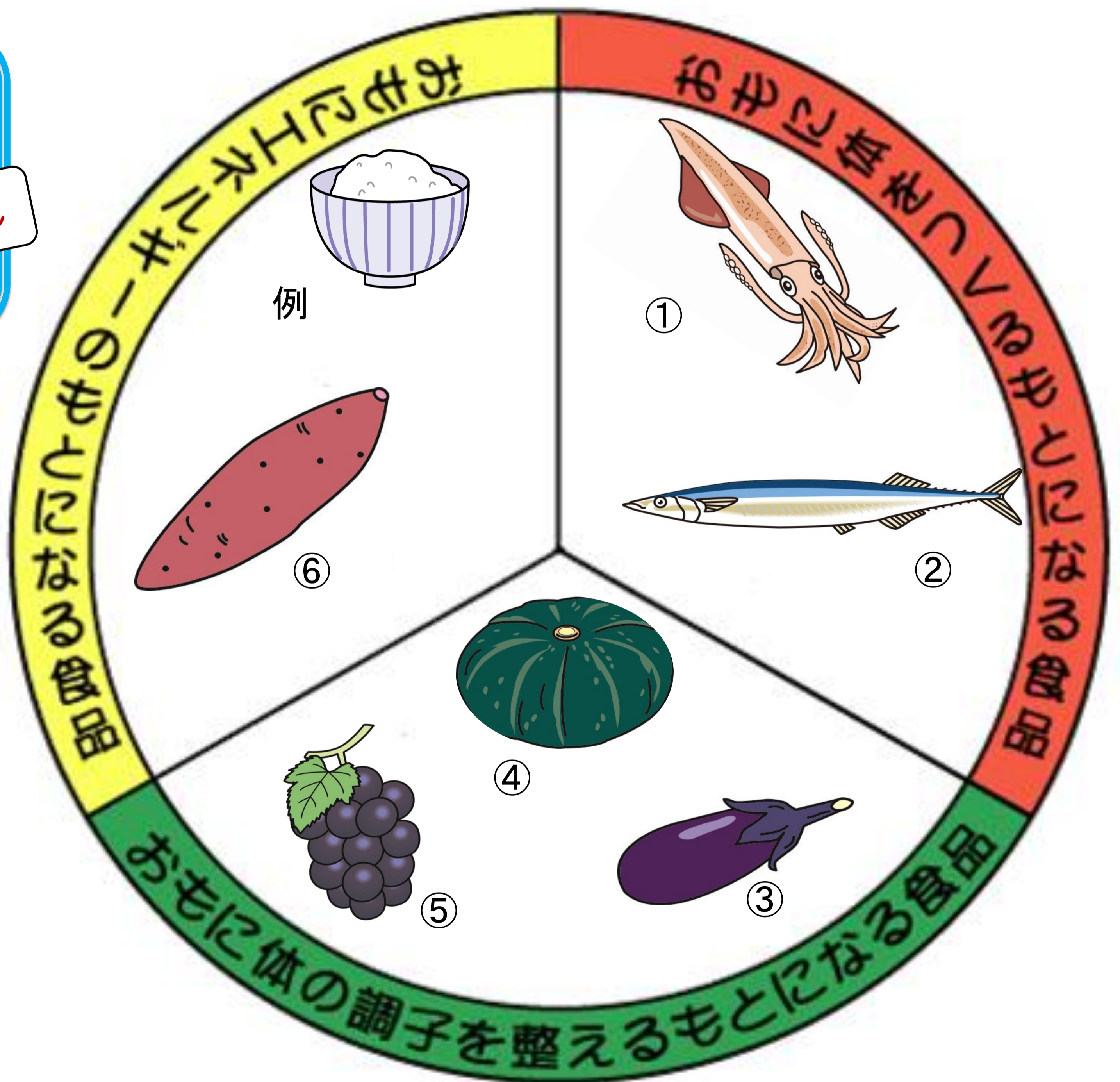
英語で書いてみよう

旬の食材

ABC

例 ごはん rice

- ① (するめ)いか s _____
- ② さんま b _____
- ③ なす _____
- ④ かぼちゃ _____
- ⑤ ぶどう _____
- ⑥ さつまいも _____



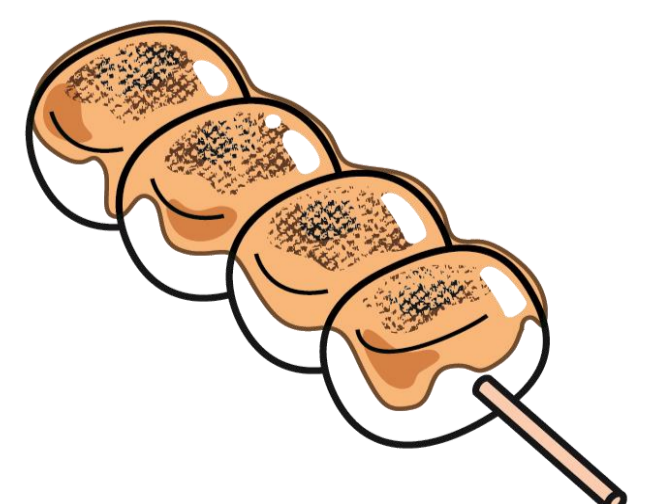
① いか squid、② さんま brevort、③ なす eggplant、④ かぼちゃ pumpkin、⑤ ぶどう grape、⑥ さつまいも sweet potato



2016年の十五夜は9月15日

昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。

お月見といえば、月見団子です。一般的に十五夜には15個、十三夜には13個お供えします。



平成28年9月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。
食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

年 組 名 前

除去が必要な食品(該当するものに○)

卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・その他(保護者チェック欄 <input type="checkbox"/> 確認しました
---------------------------------	---

出食日	2016/9/1
メニュー名	パン、カレイのトマトチーズ焼き、温野菜のハニーマスタード和え、コーンスープ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆パン	小麦アレルギー… 乳のみアレルギー…	米粉パン 麦ロール	
◆カレイのトマトチーズ焼き	チーズ、トマト	カレイを塩コショウでソテー、マヨドレを添える	
◆コーンスープ	牛乳、生クリーム	豆乳	

出食日	2016/9/2
メニュー名	ごはん、ホイコーロー、バンバンジー風サラダ、もやしのスープ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ホイコーロー	豚肉 ごま油	鶏肉 サラダ油	
◆バンバンジー風サラダ	レタス	(レタス除去)	
	きゅうり+ささみ+ごま+マヨネーズ	(きゅうり除去)生の鶏のささみを加熱し、マヨドレとポン酢で和える	
	ささみ、ごま、マヨネーズ	生の鶏のささみを加熱し、マヨドレとポン酢で和える	

出食日	2016/9/5
メニュー名	ごはん、さばのいり焼き、千切りじゃがいもの炒め物、みそ汁、梨

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆さばのいり焼き	さば	鮭	
◆みそ汁	油揚げ	わかめ	
◆梨	梨	りんごゼリー	

出食日	2016/9/6
メニュー名	黒糖パン、マカロニグラタン、水菜サラダ、キャベツのスープ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆黒糖パン	小麦アレルギー… 乳のみアレルギー…	米粉パン 麦ロール	
◆マカロニグラタン	マカロニ マカロニ、牛乳、バター、チーズ	米粉マカロニ 米粉マカロニ、豆乳	

出食日	2016/9/7
メニュー名	トウモロコシごはん、五目うどん、きゅうりとしらすの酢の物

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆五目うどん	うどん+ゆで卵+油揚げ うどん+ゆで卵 ゆで卵	フォー、鶏肉 フォー、鶏肉 鶏肉	
◆きゅうりとしらすの酢の物	きゅうり	わかめ	

出食日	2016/9/8
メニュー名	ポークカレー、サラダ、牛乳

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ポークカレー	豚肉、牛乳、ルウ、ホールトマト	鶏肉、アレルギーフリーカレー	
◆サラダ	レタス きゅうり、トマト、ドレッシング	(レタス除去) ドレッシングは、オリーブ油・醤油・塩	
◆牛乳	牛乳	野菜ジュース	

出食日	2016/9/9
メニュー名	ごはん、チキン南蛮、ほうれん草のかつお節和え、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆チキン南蛮	卵	(卵除去)	

出食日	2016/9/12
メニュー名	ごはん、豚の生姜炒め、小松菜サラダ、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆豚の生姜炒め	豚肉	鶏肉	
◆小松菜サラダ	ごま油	(ま油除去)	
◆みそ汁	豆腐	わかめ	

出食日	2016/9/13
メニュー名	チキンカツバーガー、キャベツのサラダ、フルーツ牛乳、固形チーズ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆チキンカツバーガー	バンズ、チキンカツ(卵、小麦粉、パン粉)、タルタルソース	米粉パン、(卵は除去)米粉、米粉パン粉でチキンカツ、マヨドレ	
	バンズ、チキンカツ(卵)、タルタルソース	麦ロールパン、卵除去のチキンカツ、マヨドレ	
	タルタルソース	マヨドレ	
◆サラダ	きゅうり、ドレッシング	(きゅうり除去)、ドレッシングは、オリーブ油・醤	
◆フルーツ牛乳	フルーツ牛乳	野菜ジュース	
◆固形チーズ	固形チーズ	ミニフィッシュ	

出食日	2016/9/16
メニュー名	ごはん、肉じゃが、きゅうりともやしの梅肉和え、にゅうめん

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆肉じゃが	牛肉	豚肉	
◆きゅうりともやしの梅肉和え	きゅうり	わかめ	
◆にゅうめん	そうめん	米粉麺	

出食日	2016/9/20
メニュー名	アマトリチャーナ、マリネサラダ、レモンケーキ、コーヒー牛乳

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆アマトリチャーナ	スパゲッティ+チーズ	米粉パスタ、(チーズ除去)	
	チーズ	(チーズ除去)	
	ホールトマト、チーズ	ケチャップでナポリタン、(チーズ除去)	
◆マリネサラダ	きゅうり、ミニトマト	(きゅうり、ミニトマト除去)	
	レタス	(レタス除去)	
◆レモンケーキ	レモンケーキ	オレンジゼリー…100%オレンジジュース、砂糖、クールアガー	
◆コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	野菜ジュース	

出食日	2016/9/21
メニュー名	ごはん、鮭の塩焼き、野菜のごま和え、みそ汁、りんご

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆野菜のごま和え	ごま	かつお節和え	
◆みそ汁	豆腐	玉ねぎ	
◆りんご	りんご	りんごゼリー…100%りんごジュース、砂糖、クールアガー	

出食日	2016/9/23
メニュー名	ポークハヤシ、オーロラサラダ、牛乳

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ポークハヤシ	豚肉	鶏肉	
	デミグラスソース、トマトピューレ、バター	ケチャップ	
◆オーロラサラダ	ハム、マヨネーズ	ちくわ、マヨドレ	

出食日	2016/9/26
メニュー名	マーボー丼、揚げ餃子、わかめのスープ、梨

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆マーボー丼	豚ひき肉	鶏ひき肉	
	豆腐	春雨	
	ごま油	サラダ油	
◆揚げ餃子	餃子	甘酢肉団子 ・団子【鶏ミンチ、生姜、塩コショウ、片栗粉】 ・タレ【醤油、酢、砂糖、酒、かたくり粉、塩胡椒】	
◆梨	梨	りんごゼリー…100%りんごジュース、砂糖、クールアガー	

出食日	2016/9/29
メニュー名	ごはん、石垣フライ、小松菜とあげのおひたし、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆石垣フライ	卵、小麦粉、パン粉、ごま	(ごま・卵除去)、米粉、米粉パン粉	
	卵	卵除去のフライ	
	(付け合せ) ミニトマト	(ミニトマト除去)	
◆小松菜とあげのお浸し	薄揚げ	ちくわ	

平成28年9月27日(火)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

●パン

※小麦アレルギー:「米粉パン粉」で代替

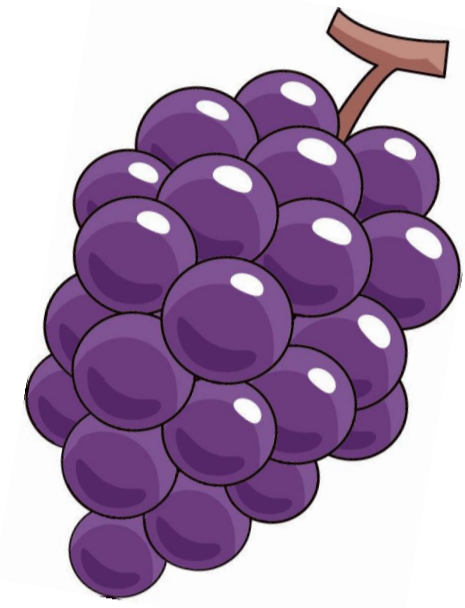
※乳アレルギー:「麦ロール」で代替

●チキンとほうれん草のグラタン

(鶏もも肉、塩、胡椒、ほうれん草、サラダ油、塩、こしょう、にんにく、玉ねぎ、アレルギーフリーシチューフレークN、牛乳、生クリーム、パン粉、パルメザンチーズ、パセリ)

※牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉アレルギー:「豆乳、米粉パン粉」でグラタン

※パン粉のみアレルギー:「米粉パン粉」でグラタン



●ポテトサラダ

(じゃがいも、MIXベジタブル、マヨネーズ、マスタード、レモン汁、塩、こしょう)

※マヨネーズアレルギー:「マヨネーズ」→「マヨドレ」で代替

●白菜のスープ

(白菜、玉ねぎ、ベーコン、万能ねぎ、白ワイン、鶏ガラスープ、薄口しょうゆ、塩、こしょう)

●巨峰

※ぶどうアレルギー:「りんごゼリー」で代替

平成28年9月30日(金)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

●ごはん

●鶏の照り焼き

(鶏モモ、みりん、砂糖、濃口しょうゆ、片栗粉)

●切干大根と鶏ミンチのカレー炒め

(切干大根、人参、鶏ミンチ、濃口しょうゆ、みりん、酒、砂糖、カレー粉、塩、こしょう)

●ほうれん草のごま和え

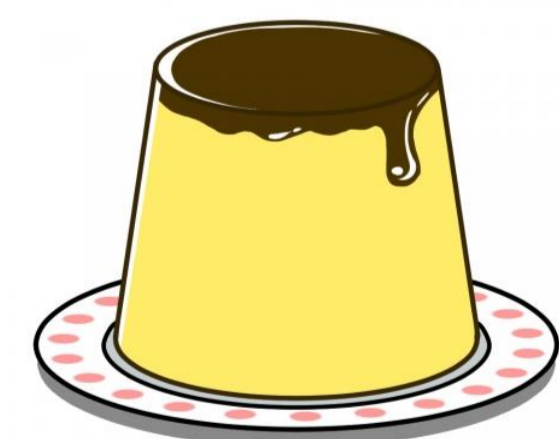
(ほうれん草、塩、すり白ごま、薄口しょうゆ、砂糖)

※ごまアレルギー:「かつお節」和え

●みそ汁

(豆腐、玉ねぎ、かつお昆布だし、みそ)

※豆腐アレルギー:「豆腐」除去



●卵不使用プリン