

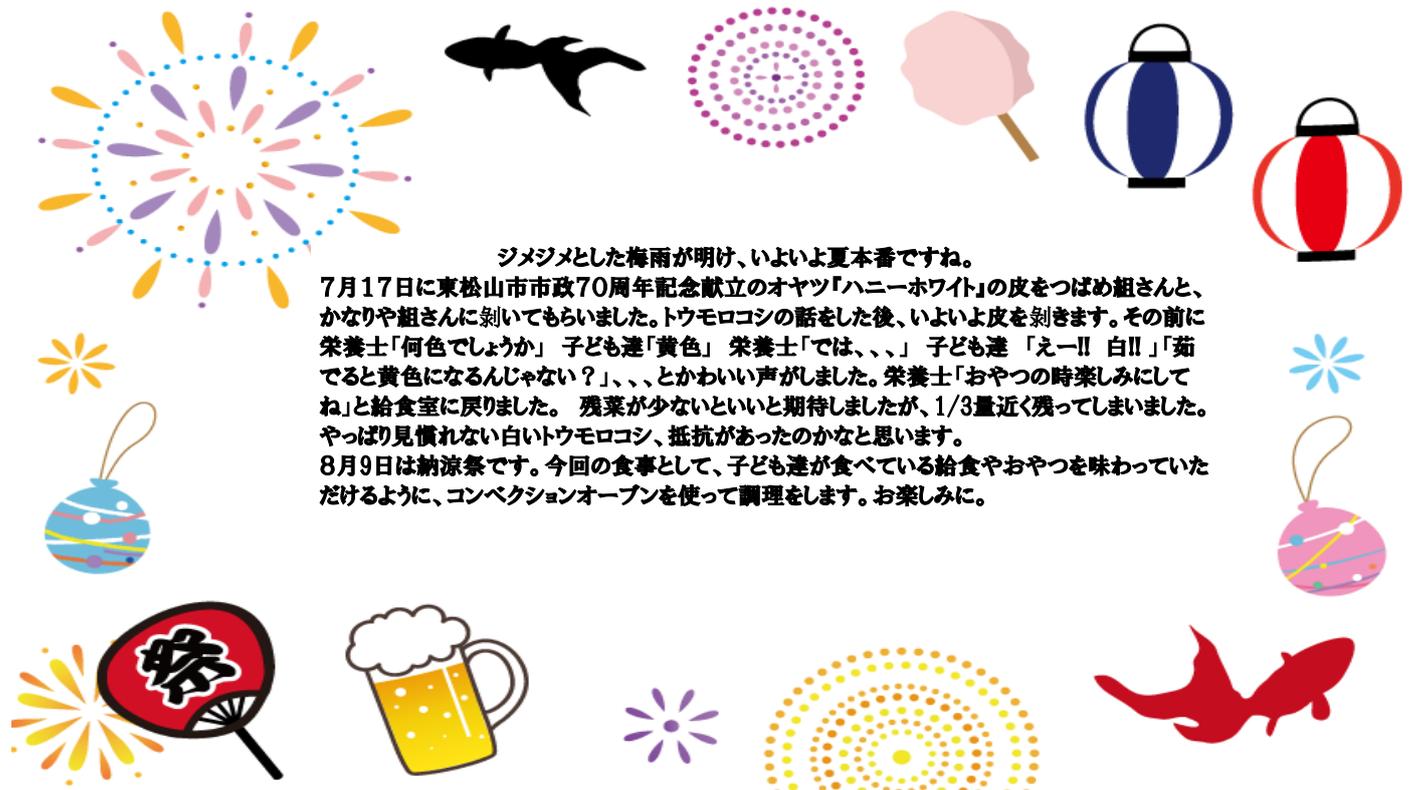


献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	食品名			栄養量	
				体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	木	昼食 ごはん 謎のムニエル サラダスパゲティ オレング 味噌汁	卵 小麦 卵 小麦	ご飯 小麦粉 マーガリン マヨネーズ ジャが芋 スパゲティ マヨネーズ	鮭 卵 カニカマ 味噌 油揚げ	玉ねぎ トマト 胡瓜 コーン オレング 茄子	エネルギー タンパク質	609(594) 21.0(21.6)
		間食 量だべよ・黒糖	卵乳	量だべよ 黒糖	牛乳		脂質 塩分	24.0(25.4) 2.2(2.2)
2	金	昼食 シャージャラン ヨーグルト	小麦 卵 乳	中華種 砂糖 ごま油	豚ひき肉 赤味噌 卵 ヨーグルト	胡瓜	エネルギー タンパク質	572(517) 24.0(22.3)
		間食 いももち 牛乳	乳	じゃが芋 砂糖	牛乳		脂質 塩分	14.8(14.2) 2.5(2.1)
3	土	昼食					エネルギー タンパク質	122.0 2.5
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			脂質 塩分	1.2 -
5	月	昼食 夏野菜カレー 味噌サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	小麦 卵 乳	ご飯 ジャが芋 味噌 砂糖 ごま油	豚肉 ツツ缶 ヨーグルト 絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参 茄子 南瓜 胡瓜 バナナ みかん缶 パイン缶 ほうれん草	エネルギー タンパク質	576(509) 16.9(15.2)
		間食 マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		脂質 塩分	16.9(16.0) 2.0(1.6)
6	火	昼食 ご飯 チンジャオロース 焼売 バナナ 味噌汁	卵 小麦	ご飯 砂糖 油	豚肉 焼売 油揚げ 味噌	菊 人参 ビーマン バナナ もやし	エネルギー タンパク質	539(455) 21.3(18.9)
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		脂質 塩分	17.4(15.2) 2.3(1.5)
7	水	昼食 ロールパン ハンバーグデミグラスソース ナポリタン メロン コンソメスープ	卵 乳 小麦 卵 乳 小麦 小麦 乳	ロールパン パン粉 スパゲティ サラダ油 砂糖	合挽き肉 豚挽き肉 卵 牛乳	玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 ビーマン メロン キャベツ 人参	エネルギー タンパク質	586(535) 24.2(22.1)
		間食 お庭のラスク 牛乳	乳	おつゆ庭 マーガリン	牛乳		脂質 塩分	22.6(21.7) 1.9(1.6)
8	木	昼食 煎飯 餅のつけ焼き ちくわの焦物 オレング 奥だくさん味噌汁	卵	ご飯 砂糖	鮭 厚焼き玉子 ちくわ 豚ばら肉 味噌	人参 きぬさや オレング 大根 人参 玉葱	エネルギー タンパク質	516(467) 26.7(23.3)
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		脂質 塩分	15.1(14.8) 3.4(2.9)
9	金	昼食 胡麻だれ冷やしうどん ヨーグルト	卵 小麦 乳	うどん ごま	鶏むね肉 卵 ヨーグルト	トマト 胡瓜	エネルギー タンパク質	641(553) 22.0(20.0)
		間食 昆布とツナのおにぎり 牛乳		ご飯	ツナ 昆布 牛乳		脂質 塩分	26.1(23.7) 2.0(1.6)
10	土	昼食					エネルギー タンパク質	122.0 2.5
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			脂質 塩分	1.2 -
19	月	昼食 鶏そぼろ丼 コールスローサラダ フルーツボンチ 味噌汁	卵	ご飯 砂糖 マヨネーズ 砂糖	鶏むね肉 ツツ缶 味噌	ほうれん草 キャベツ コーン 人参 さなシ 蕪餅 キウイ みかん缶 大根 ねぎ	エネルギー タンパク質	539(453) 17.4(16.2)
		間食 マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		脂質 塩分	16.0(15.2) 1.7(1.5)
20	火	昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の昆布煮 バナナ 味噌汁		ご飯 油 砂糖 さつま芋 砂糖	豚肉 昆布 砂糖	玉葱、キャベツ 絹さや バナナ	エネルギー タンパク質	519(444) 16.9(17.0)
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		脂質 塩分	16.1(12.7) 1.7(1.4)
21	水	昼食 ジャムサンド 鶏肉のパーベキューソース ツツとマカロニのサラダ ずいひ コンソメスープ	卵 小麦 小麦 卵 卵 小麦	ジャムサンド 小麦粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ツツ	レタス 胡瓜 玉葱 ずいひ キャベツ 人参	エネルギー タンパク質	644(546) 18.8(24.5)
		間食 サイコロきな粉 牛乳	乳	油 砂糖	高野豆腐 豆乳 きな粉		脂質 塩分	28.8(25.4) 1.9(1.3)
22	木	昼食 タコライス シャーマンボット パイナップル ほうれん草と卵のスープ	乳 卵 卵	ご飯 油 砂糖 油	合挽肉 チーズ じゃが芋 ベーコン 卵	玉葱 トマト チーズ 玉葱 パイナップル ほうれん草 椎茸	エネルギー タンパク質	684(576) 19.9(18.2)
		間食 ヨーグルトケーキ 牛乳	乳 卵 小麦	砂糖 油 小麦粉	ヨーグルト 卵 生クリーム 牛乳	メロン	脂質 塩分	29.5(24.7) 2.4(1.7)
23	金	昼食 カレーうどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー タンパク質	563(509) 23.1(20.9)
		間食 納豆チジミ 牛乳	小麦 乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	脂質 塩分	22.0(21.2) 2.2(1.7)

日	曜	曜日	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	タンパク質
24	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			タンパク質	2.5
26	月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦 乳 卵	ご飯 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン オレンジ ほうれん草	エネルギー	556(501)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		タンパク質	16.4(15.2)
27	火	昼食	ご飯 干草焼き 茄子そぼろ煮 バナナ 味噌汁	卵	ご飯 砂糖 油 砂糖	卵 鶏ひき肉 豚ひき肉	人参 玉ねぎ 椎茸 きぬさや 茄子 バナナ キャベツ	エネルギー	562(499)
		間食	黒たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	黒たべよ 黒糖	牛乳		タンパク質	20.9(18.5)
28	水	昼食	ロールパン ミネストローネ タンドリーチキン ずいか ミルクスイーツ	卵 小麦 卵 乳	ロールパン マカロニ じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト ブロッコリー 胡瓜 コーン ずいか	エネルギー	676(590)
		間食	茹でトウモロコシ 牛乳	乳		牛乳	トウモロコシ	タンパク質	23.4(22.2)
29	木	昼食	ふりかけごはん 白身魚の甘酢あん 南瓜の煮物 パイナップル 味噌汁		ご飯 油 砂糖 砂糖	タラ	玉葱 人参 椎茸 ピーマン 葱 南瓜 パイナップル 玉葱	エネルギー	557(552)
		間食	せんべい・おかき 牛乳	乳		牛乳		タンパク質	16.2(18.5)
30	金	昼食	冷やし中華 ヨーグルト	卵 小麦 乳	中華麺 冷やし中華たれ	ささみ 卵 ロースハム ヨーグルト	トマト 胡瓜 もやし	エネルギー	539(487)
		間食	きな粉サンド 牛乳	小麦 乳 乳	食パン 砂糖	きな粉 牛乳		タンパク質	26.4(23.9)
31	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			タンパク質	2.5
								タンパク質	1.2
								塩分	-



ジメジメとした梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね。

7月17日に東松山市市政70周年記念献立のオヤツ「ハニーホワイト」の皮をつばめ組さんと、かなりや組さんに剥いてもらいました。トウモロコシの話をした後、いよいよ皮を剥きます。その前に栄養士「何色でしょうか」子ども達「黄色」栄養士「では、、、」子ども達「えー!! 白!!」「茹でると黄色になるんじゃない?」、とかわいい声がありました。栄養士「おやつの時楽しみにしてね」と給食室に戻りました。残菜が少ないといいと期待しましたが、1/3量近く残ってしまいました。やっぱり見慣れない白いトウモロコシ、抵抗があったのかなと思います。8月9日は納涼祭です。今回の食事として、子ども達が食べている給食やおやつを味わっていたできるように、コンベクションオープンを使って調理をします。お楽しみに。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。

※()はあひる組・はと組の栄養量です。