

8月の献立

月	火	水	木	金
今月はトマトやとうもろこし、枝豆などの夏野菜をたくさん使用した彩り豊かなお弁当をお届けします！ 夏野菜には暑さに負けない体づくりに必要なミネラルがたっぷり含まれているのでたくさん食べて元気いっぱい夏を楽しんでくださいね♪ 暑い夏でも食欲がわくような人気メニューも取り揃えましたのでお楽しみに！				1日 雑穀ごはん（わかめ） 揚げ鶏のトマトソース ひき肉たっぷり焼きビーフン グリルポテト 青菜のごま和え くだもの
4日 お休み	5日 麦ごはん（おかか） 魚の味噌焼き まぜまびビンバ ひじき煮 塩麴ドレッシング和え もちもちドーナツ	6日 きびごはん（中華わかめ） 鶏の醤油麹から揚げ お好み焼き風卵焼き 白滝のペペロンチーノ風 きゅうりの浅漬け プチトマト	7日 	8日 黒米ごはん（ごま塩） 魚のスタミナ揚げ こく旨回鍋肉 焼きとうもろこし マカロニサラダ ブルーベリー
11日 お休み	12日 きびごはん（青のり） 鶏肉の山椒照り焼き ちくわの磯辺揚げ おまめの五目煮 はりはり漬け くだもの	13日 雑穀ごはん（カレーおかか） ふわふわつくね 豚肉と野菜のかき揚げ ひじきの中華ソテー とうもろこし メロン	14日 麦ごはん（わかめ） 豚肉の黒糖生姜焼き 鮭とコーンのグラタン オクラのサクサク揚げ ゆかり和え プチトマト	15日 ～丼メニューの日～ 発芽玄米ごはん カラフルドライカレー やみつ枝豆 スプーン推奨
18日 黒米ごはん（ごま塩） おさかなのり塩竜田 豚肉のケチャップ炒め ズッキーニのオープン焼き 海藻サラダ くだもの	19日 発芽玄米ごはん（わかめ） 鶏のコロコロあまから揚げ ゴーヤチャンプルー やみつきこんにゃく 切干大根のゆかり和え ベリーベリーケーキ	20日 	21日 発芽玄米ごはん（カレーごま） なんちゃってから揚げ 冬瓜のそぼろあん 白滝のたらこ和え やみつき塩ナムル プチトマト	22日 雑穀ごはん（青のり） 揚げ鶏の塩レモン風味 海鮮ソース焼きそば 人参しりしり 屋台風きゅうり くだもの
25日 発芽玄米ごはん（おかか） タンドリーチキン 肉そぼろ甘辛炒め おかひじきのサクサク米粉天 キャベツの梅和え くだもの	26日 	27日 雑穀ごはん（手作りふりかけ） イカのかりんと揚げ 麻婆豆腐 無限ピーマン ごまなます 焼きとうもろこし	28日 発芽玄米ごはん（ごま塩） 鶏肉のべっこう煮 厚揚げのチーズ焼き ひじきのゆかり炒め ツナコーンサラダ さつま芋のあめがらめ	29日 黒米ごはん（わかめ） 焼肉炒め 厚焼き玉子 フライドポテト 野菜のさっぱりじゃこ和え プチトマト

※7日(木)、20日(水)、26日(火)はスクールの夕食を提供いたします。

※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

8月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出してしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。
*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。
*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。
*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。
【表記について】
* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
* 卵Aは20g以上使用（例：卵とし、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは食材の原材料として使用（例：切干大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供いたします。
* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

								1日	
								主食	米,雑穀,わかめ,ごま
								主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,トマト(缶),玉ねぎ,にんにく,ケチャップ
								準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,ビーフン,干椎茸,青梗菜,醤油,ごま油,オイスターソース,にんにく,生姜
								副菜①	じゃが芋,人参,パセリ,オリーブ油
								副菜②	小松菜,切干大根,ごま,醤油
								デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう
4日		5日		6日		7日		8日	
		主食	米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食	米,きび,わかめ,ごま油,ごま			主食	米,黒米,ごま
		主菜	サワラ (アジ),生姜,味噌,醤油	主菜	鶏肉,薄口醤油,塩麴,米粉,片栗粉			主菜	ホッケ (カツオ),醤油,にんにく,生姜,コチュジャン,ごま油,米粉,片栗粉
お休み		準主菜	豚肉,卵A,人参,小松菜,醤油,ごま油,豆板醤,コチュジャン,にんにく	準主菜	卵A,豚挽肉,鶏挽肉,キャベツ,醤油,ソース,青のり,か			準主菜	豚肉,厚揚げ,キャベツ,ピーマン,生姜,味噌,甜麴醬,ごま油,豆板醤
		副菜①	ひじき,突きこんにゃく,人参,干椎茸,醤油	副菜①	白滝,人参,にんにく,醤油,オリーブ油,一味,パセリ			副菜①	とうもろこし,醤油
		副菜②	キャベツ,人参,塩麴,玉ねぎ,酢	副菜②	きゅうり			副菜②	マカロニ(小麦),きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン汁
		デザート	小麦粉,豆腐,ベーキングパウダー,豆乳	デザート	フチトマト			デザート	ブルーベリー
11日		12日		13日		14日		15日	
		主食	米,きび,青のり,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,ごま,醤油,カレー粉	主食	米,麦,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米
		主菜	鶏肉,醤油,山椒,片栗粉	主菜	鶏挽肉,はんぺん(卵C),玉ねぎ,ごま油,醤油,片栗粉,(豚挽肉)	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油,黒糖	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,大豆,ピーマン,パプリカ,じゃが芋,玉ねぎ,トマト缶,りんご,人参,醤油,ケチャップ,ソース,小麦粉,ビサチーズ,バター,にんにく,生姜(チャツネ,ココナッツミルク,いんげん)
お休み		準主菜	ちくわ(卵C),米粉,薄力粉,青のり	準主菜	豚肉,玉ねぎ,人参,三つ葉,小麦粉,米粉	準主菜	鮭,玉ねぎ,マカロニ,コーン(缶),小麦粉,牛乳,ビサチーズ,パン粉,パセリ粉,(鶏肉)	準主菜	
		副菜①	大豆,人参,干椎茸,いんげん,ごぼう,醤油,ごま油	副菜①	ひじき,突きこんにゃく,青梗菜,醤油,オイスターソース,ごま油,こしょう	副菜①	オクラ,じゃが芋,人参,米粉	副菜①	枝豆,にんにく,ごま油,醤油
		副菜②	切干大根,水菜,刻み昆布,酢,醤油	副菜②	とうもろこし	副菜②	キャベツ,大根,ゆかり	副菜②	
		デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	メロン	デザート	フチトマト	デザート	

8月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ（落花生）、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵Bは5g以下（例：フライ）、卵Cは食材の原材料として使用（例：切干大根煮のさつま揚げ）、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油（揚げ油含む）、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

* 揚げ油は不純物を通過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

18日		19日		20日		21日		22日	
主食	米,黒米,ごま	主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま			主食	米,発芽玄米,ごま,カレー粉	主食	米,雑穀,青のり,ごま
主菜	ブリ,生姜,青のり,米粉,片栗粉,（醤油）	主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,生姜,醤油,片栗粉,ごま			主菜	高野豆腐,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	主菜	鶏肉,レモン,塩麴,米粉,片栗粉
準主菜	豚肉,玉ねぎ,ピーマン,コーン(缶),ケチャップ	準主菜	豚肉,卵A,ゴーヤ,醤油,ごま油,かつお節			準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,冬瓜,生姜,醤油,片栗粉	準主菜	イカ,ムキエビ,蒸し中華麺,ピーマン,ソース,醤油
副菜①	ズッキーニ,人参,粉チーズ(卵C) ,にんにく	副菜①	こんにゃく,醤油,ごま油,ごま,一味			副菜①	白滝,たらこ,人参,薄口醤油	副菜①	人参,卵A,切干大根,ごま油,薄口醤油,ごま,かつお節
副菜②	海藻mix,キャベツ,小松菜,ごま油,醤油,ごま	副菜②	切干大根,人参,水菜,ゆかり			副菜②	キャベツ,ニラ,ごま油,にんにく,ごま	副菜②	きゅうり,塩,にんにく
デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	小麦粉,牛乳,ヨーグルト,ベーキングパウダー,いちご（ジャム）,ブルーベリー（ジャム）			デザート	プチトマト	デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう
25日		26日		27日		28日		29日	
主食	米,発芽玄米,かつお節,ごま,醤油			主食	米,雑穀,かつお節,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま	主食	米,黒米,わかめ,ごま
主菜	鶏肉,生姜,にんにく,ケチャップ,ヨーグルト,カレー粉,パプリカ粉,ソース、（醤油）			主菜	イカ,生姜,醤油,米粉,片栗粉	主菜	鶏肉,生姜,醤油	主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油,はちみつ,にんにく,生姜,ごま,ごま油,(りんご)
準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,高野豆腐,干椎茸,ねぎ,生姜,醤油,ごま油			準主菜	豆腐,豚挽肉,鶏挽肉,ネギ,にんにく,生姜,味噌,醤油,ごま油,豆板醤,片栗粉	準主菜	厚揚げ,ピザチーズ,味噌,醤油	準主菜	卵A,はんぺん(卵C) ,醤油
副菜①	おかひじき,じゃが芋,米粉			副菜①	ピーマン,キャベツ,ツナ(缶)ごま油,醤油,かつお節	副菜①	ひじき,突きこんにゃく,人参,ゆかり,醤油	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉
副菜②	キャベツ,人参,切干大根,梅干し,ゆかり			副菜②	切干大根,人参,水菜,ごま,酢	副菜②	キャベツ,小松菜,ツナ,コーン	副菜②	大根,人参,水菜,じゃこ,酢
デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう			デザート	とうもろこし,醤油	デザート	さつま芋,水あめ	デザート	プチトマト