

8月の予定献立

★…アレルギー対応献立 ※…バラ科の果物
※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん	*厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 たたききゅうり	横割バンズ イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ すいか
胚芽精米 大麦 パター ラム 肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤 ピーマン 黄ピーマン 油/白 花豆 じゃがいも パター パ ン粉 小麦粉 片栗粉 大豆た んぱく 油/冷凍みかん/	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 厚揚げ 油 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 い りごま/大根 油揚げ みそ/ きゅうり ごま油 いりごま/	横割バンズ/ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性たんぱく 片 栗粉/とうもろこし/	白飯/豆腐 豚肉 しょうが に んにく 油 人参 長ねぎ しい たけ みそ ごま油 片栗粉/ たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/ミニトマ ト/	ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃが いも チーズ 脱脂粉乳 パン 粉 小麦粉 大豆たんぱく 片 栗粉 油/すいか/
31日	1日	2日	3日	4日
とりめし 白身魚フライ ミニトマト ▲国産温州みかんゼリー	*野菜カレー *フルーツミックス	背割コッペ コーンクリームスープ チリドック 冷凍みかん	和風そぼろごはん 味噌汁 いわしハンバーグ	ピリカラ冷やしラーメン 鶏肉とポテトのソテー パイン缶詰
胚芽精米 大麦 鶏肉 しょう が 玉ねぎ 油/ホキ 小麦粉 片栗粉 パン粉 油/ミニトマ ト/みかん果汁 ゲル化剤な ど/	白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす しめじ セロリ り んご しょうが にんにく 小 麦粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶/	背割コッペパン/コーン ベー コン 玉ねぎ 人参 パセリ 小 麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ポーク ウィンナー 玉ねぎ トマト ピューレ/冷凍みかん/	白飯 鶏肉 焼豆腐 切干大根 しい たけ いりごま しょうが ごぼう 人 参 油揚げ ひじき みそ 油/高野豆 腐 小松菜 みそ/植物性たんぱく 玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉すり身 片 栗粉 いわし みそ しょうが マッ シュポテト にんにく 油 片栗粉/	ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 す りごま 赤みそ 玉ねぎ しょう が にんにく/鶏肉 しょう が 片栗粉 じゃがいも 油 ピーマン/パイン缶/

○給食で使用している食品について○

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

○献立紹介 ～夏休みのデザートにいかがですか？～ ○

キャロットゼリー

人参のオレンジ色が美しいゼリーです。

<材料と分量 4～6個分>

人参	100g
砂糖	25g
水	適量
オレンジジュース	150ml
粉寒天	3g
砂糖	25g

< 作り方 >

- ① 人参は煮えやすい大きさに切り、ひたひたの水で煮る。やわらかくになったら砂糖を加えて煮て、ミキサーにかける。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れ、よく混ぜ火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして、2～3分煮立たせてから砂糖を入れる。
- ④ あら熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

★人参が苦手な人でも無理なく食べられるデザートです。

ほうれん草蒸しパ

鮮やかなほうれん草の緑色がきれいな蒸しパンです。

<材料と分量 4個分>

ほうれん草	60g
小麦粉	60g
ホットケーキミックス	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	60g
バター	大さじ1
砂糖	大さじ2
アルミカップ	4枚

< 作り方 >

- ① あらかじめバターを湯せんにかけ溶かしておく。
卵をかくはんする。
- ② ほうれん草はやわらかくゆでて水気をきり、牛乳でミキサーにかけ
る。
- ③ ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、ホットケーキミックスを入れ
混ぜる。
- ④ ③に①と②と砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④の生地を入れ、強火で15～20分蒸してできあが



★好みで甘納豆を加えてもおいしいです。