

7月 アレルギー献立表



- * 麦ごはん・・・米 麦 * 牛乳・・・県産生乳
- * オイスターソース・・・魚介エキス 砂糖 カキ 水あめ 食塩 でんぷん 酒
- * ウスターソース・・・トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルームエキス りんご 酢 砂糖 食塩
- * ポークビーンズ・・・大豆 玉ねぎ 砂糖 トマトペースト 小麦粉 食塩 ホークワット 香辛料 調味料
- * キド中華・・・しょうゆ 水あめ 肉エキス(牛肉 カキ 豚肉 鶏肉) 玉ねぎ にんにく 酵母エキス

- * 無添加(ベーコン・ハム・ウィンナー・ポーク)は卵・小麦粉・乳抜きです。
- * 白かまぼこ なると ちくわ ちきあぎ カステラかまぼこは、卵・小麦粉・乳抜きです。
- * カレーフレーク・・・小麦粉 豚脂 ぶどう糖 乳糖 食塩 カレー粉 コーンスターチ デキストリン チャツネ カラメル色素 調味料
- * チャツネ・・・水あめ りんご ブドウ糖 デーツ 香辛料 食塩 酸味料 増粘多糖類
- * オイスターソース・・・魚介エキス 砂糖 カキ 水あめ 食塩 でんぷん 酒
- * デミグラスソース・・・玉ねぎ 人参 赤ワイン バター セロリ 白ワイン 小麦粉 ガーリック 砂糖 カラメル色素 ブラウンルウ トマトペースト ビーフブロス 砂糖 食塩 肉エキス チーズ 香辛料
- * 天然だし・・・タピオカでん粉 イワシ カツオ 昆布 椎茸 無臭にんにく さとうきび繊維

1	黒糖パン アーサ入りクリームスープ 野菜ソテー 魚のフィッシュソースかけ	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 黒糖 糖蜜 食塩 鶏肉 アーサ しめじ 玉ねぎ じゃが芋 人参 小麦粉 マーガリン 脱脂粉乳 生クリーム シマース チキンブイヨン ブロッコリー 人参 コーン キャベツ もやし 無添加ベーコン にんにく マーガリン 薄口醤油 シマース こしょう しいら 玉ねぎ トマト缶 きゅうり セロリ パセリ レモン果汁 三温糖 オリーブ油 バイン缶	14	中華めん 坦々めんスープ 大根の中華サラダ ごぼうかまぼこ	中力粉 食塩 かん水 サラダ油 豚ひき肉 にんにく 生姜 豆板醤 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 椎茸 長ねぎ 赤だし 甜面醬 キド中華 醤油 シマース 特濃酢 練りごま すりごま ホークワット チキンブイヨン 天然だし 大根 きゅうり わかめ コーン しらす ごま油 醤油 特濃酢 シマース 三温糖 ラー油 メケウダラ 糸より エソ 食塩 砂糖 でん粉 調味料 ごぼう
4	中華ピラフ 厚揚げの中華煮 春巻	米 麦 鶏肉 たけのこ 人参 しめじ コーン あお豆 にんにく 薄口醤油 酒 シマース こめ油 チキンブイヨン ごま油 ごま 豚肉 人参 厚揚げ 椎茸 チンゲン菜 キャベツ にんにく 生姜 醤油 キド中華 ごま油 でん粉 シマース 人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ 植物性たん白 でん粉 醤油 春雨 発酵調味料 ショートニング サラダ油 ごま油 砂糖 ホークエキス オイスターソース 食塩 こしょう 小麦粉 加工油脂 ぶどう糖 食塩 菜種油	15	麦ごはん もずくのすまし汁 ゴーヤーイリチー グルクンのから揚げ	米 麦 もずく 大根 しめじ 魚ソーメン 生姜 ねぎ 花かつお 薄口醤油 シマース 酒 ゴーヤー キャベツ もやし 豚肉 人参 液卵 糸削り 醤油 シマース こめ油 グルクン シマース 小麦粉 でん粉 サラダ油
5	麦ごはん 冬瓜ともずくのお汁 フー炒め たこアンダンスー	米 麦 冬瓜 もずく 沖縄豆腐 豚肉 しめじ 小松菜 花かつお シマース 薄口醤油 麩 液卵 こめ油 たら キャベツ もやし 人参 無添加ベーコン チキアキ 醤油 シマース 麦みそ たこ ねぎ 三温糖 みりん 生姜 酒 こめ油	19	クープジュシー ヌンクークグー 焼きししゃも くだもの	米 鶏肉 人参 ごぼう 細切昆布 椎茸 うす揚げ ねぎ 醤油 シマース 花かつお こめ油 豚肉 チキアキ こんにゃく 厚揚げ 冬瓜 人参 小松菜 薄口醤油 みりん 三温糖 シマース こめ油 花かつお ししゃも レモン果汁
6	ごはん 肉だんごスープ ピピンバ くだもの	米 白菜 ミートボール(牛肉 豚肉 玉ねぎ はん粉 ソートオニオン 鶏肉 でん粉 植物性たん白 食塩 ビーフブイヨン 醤油 香辛料) 人参 ねぎ 椎茸 春雨 シマース こしょう 酒 薄口醤油 チキンブイヨン 牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆 にんにく 生姜 たけのこ 麦みそ 醤油 三温糖 ごま油 こめ油 みりん 豆板醤 もやし 小松菜 人参 キャベツ 醤油 特濃酢 コシジャン 三温糖 ごま ごま油	20	夏野菜カレー 和風サラダ 福神漬け アイスクリーム	米 麦 鶏肉 人参 玉ねぎ インゲン セロリ トマト缶 かぼちゃ なす 揚げなす へちま じゃが芋 にんにく 生姜 小麦粉 マーガリン カレーフレーク カレー粉 チャツネ 脱脂粉乳 ウスターソース ホークブイヨン シマース こめ油 かカラウー きゅうり 人参 わかめ 竹輪 青じそトレンジン(ブドウ糖 醸造酢 醤油 食塩 酒精 りんご レモン果汁 酸味料 かつお節エキス 野菜エキス ほたてエキス 梅肉 調味料 香料 青じそ) 大根 きゅうり なす レンコン 生姜 なた豆 しその葉 椎茸 醤油 砂糖 醸造酢 食塩 酸味料 香料 砂糖 水あめ 果糖 ぶどう糖 シークワー果汁 安定剤 酸味料
7	麦ごはん 七夕そうめん汁 枝豆サラダ 鯖みそあんかけ 木 七夕星のデザート	米 麦 魚ソーメン(いとより でん粉 食塩 水あめ みりん) あさり 人参 小松菜 麩 花かつお シマース 醤油 あお豆 もやし きゅうり 赤ピーマン シーチキン ひじき 特濃酢 醤油 三温糖 鯖 麦みそ みりん 三温糖 生姜 アーモンド ごま ハイン 水あめ マンゴー 砂糖 ぶどう糖 食物繊維 果糖 グアバビュレ シロップ 乳酸 着色料	火	麦ごはん	米 麦
8	なかよしパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 金 お芋マッシュ	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 食塩 ホークビーンズ 大豆 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 しめじ ピーマン にんにく ケチャップ デミグラスソース トマトビュレ ホークブイヨン シマース こしょう こめ油 ブロッコリー サラダ さつま芋 レースン チーズ 三温糖 加工乳 マーガリン	水	夏野菜カレー 和風サラダ 福神漬け アイスクリーム	鶏肉 人参 玉ねぎ インゲン セロリ トマト缶 かぼちゃ なす 揚げなす へちま じゃが芋 にんにく 生姜 小麦粉 マーガリン カレーフレーク カレー粉 チャツネ 脱脂粉乳 ウスターソース ホークブイヨン シマース こめ油 かカラウー きゅうり 人参 わかめ 竹輪 青じそトレンジン(ブドウ糖 醸造酢 醤油 食塩 酒精 りんご レモン果汁 酸味料 かつお節エキス 野菜エキス ほたてエキス 梅肉 調味料 香料 青じそ) 大根 きゅうり なす レンコン 生姜 なた豆 しその葉 椎茸 醤油 砂糖 醸造酢 食塩 酸味料 香料 砂糖 水あめ 果糖 ぶどう糖 シークワー果汁 安定剤 酸味料
9	ごはん ソーキ汁 タマナーチャンプルー ひじきの佃煮 月 くだもの	米 ソーキ 酒 冬瓜 結び昆布 バクチョイ 生姜 花かつお 麦みそ シマース 沖縄豆腐 キャベツ 人参 無添加ベーコン もやし インゲン 醤油 シマース こめ油 こしょう でん粉 ひじき しらす 荻わかめ 糸削り ごま みりん 三温糖 醤油 特濃酢 酒	火	麦ごはん	米 麦
10	コッペパン ヌードルスープ チリコンカン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 食塩 スパゲティ 鶏肉 しめじ 玉ねぎ 人参 白菜 パセリ ホークブイヨン 小麦粉 マーガリン 生クリーム 脱脂粉乳 シマース こしょう こめ油 豚ひき肉 ミックスビーンズ 大豆 人参 玉ねぎ エリンギ コーン ケチャップ トマトビュレ トマトホール ウスターソース チリパウダー シマース こしょう オリーブ油	水	麦ごはん	米 麦
11	ロングウィンナー	牛肉 豚肉 小麦粉 食塩 香辛料 砂糖 ブドウ糖 乳糖 調味料 保存料 発色剤 酸化防止剤	水	アイスクリーム	砂糖 水あめ 果糖 ぶどう糖 シークワー果汁 安定剤 酸味料
12	うっちゃんご飯 小松菜とささみのゴマ和え いか天ぷら 水 くだもの	米 麦 豚肉 人参 玉ねぎ ひじき 白かまぼこ ねぎ 醤油 花かつお シマース ウッチン粉 酒 こめ油 小松菜 大根 人参 ささみチンク ごま すりごま 醤油 特濃酢 シークワー果汁 ごま油 三温糖 シマース いか 青のり 小麦粉 ベーキングパウダー 液卵 シマース サラダ油	火	うどん	米 麦

※味の調整のため、塩、砂糖、しょうゆ等の調味料を追加することがあります。

適切な水分補給で命を守ろう

熱中症に注意する季節になりました。熱中症予防のためには、汗をかける体をつくっておくことが大切です。普段から運動などを心がけて、汗をかく体の働き(発汗機能)が活発になるようにしましょう。

そのほかにも熱中症を予防するために大切な約束があります。それは運動前後や運動中に、水分をこまめに補給をするということです。暑い日の運動で、たくさん汗をかいた時には、水だけでなく塩分なども補給することが必要です。長時間の運動時には、スポーツドリンクなどのように塩分が含まれているものの方が汗で失われたナトリウムを補給できます。体にとって水分はとても大切です。適切な水分補給を心がけ熱中症を予防しましょう。

