

11月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー-Kcal 蛋白質 鉄 g mg
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 (金)	米飯									ミルク 削節(鰯・鯉)	米飯 ごま パン粉 小麦粉	味付のり 青のり ごぼう	623 Kcal 23.0 g 3.6 mg
	ふりかけ									卵 鶏肉 豆腐	やまいも	たまねぎ にんじん 唐辛子	
	ミルク									ハム スイートポテト	ごましょうゆドレッシング	土生姜 きゃべつ もやし	
	豆腐ハンバーグ										スイートポテト	ブロッコリー	
	ハムサラダ												
	ごましょうゆドレッシング												
5 (火)	米飯									ミルク 鶏肉 豚肉	米飯 もち米 大豆粉	韓国のり きゃべつ たまねぎ	625 Kcal 22.7 g 3.7 mg
	韓国のり									卵 オイスターソース	春雨 ごま油 マロニー	ニラ にんじん たけのこ	
	ミルク									豆腐 みそ	麻婆豆腐の素 キムチの素	はくさい しめじ 青ねぎ	
	キムチ鍋										和なしゼリー		
	焼ギョーザ												
	和梨ゼリー												
7 (木)	おさつパン									ミルク 牛肉 チーズ	おさつパン じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	565 Kcal 19.2 g 1.5 mg
	ミルク										デミグラスソース ハヤシルウ	カリフラワー きゃべつ きゅうり	
	ビーフシチュー										コーン ゆずしょうゆドレッシング	アスパラ トマトケチャップ	
	いりどりサラダ											りんご	
	ゆずしょうゆドレッシング												
	りんご												
8 (金)	米飯									ミルク さんま みそ	米飯 天ぷら粉 油	味付のり だいこん にんじん	647 Kcal 23.7 g 3.2 mg
	味付のり									厚揚げ 豆板醤	片栗粉 麻婆豆腐の素	しめじ 枝豆 土生姜	
	ミルク										ごま	スナップエンドウ 柿	
	さんまの竜田揚げ												
	大根のピリ辛煮												
	スナップエンドウのごまあえ												
11 (月)	米飯									ミルク 鶏肉	米飯 ごま こんにゃく	ゆかり ごぼう れんこん	527 Kcal 22.1 g 1.7 mg
	ゆかり											にんじん たけのこ ブロッコリー	
	ミルク											みかん	
	とりの照煮												
	野菜のきんぴら												
	ブロッコリーのごまあえ												
12 (火)	雑穀パン									ミルク ウィンナー	雑穀パン バター	たまねぎ にんじん 三度豆	608 Kcal 21.1 g 1.5 mg
	バター									チーズ	じゃがいも ベビークーン	マッシュルーム だいこん セロリ	
	ミルク										かぼちゃ コーン 小麦粉	みかん缶 甘夏缶 黄桃缶	
	ポトフ										マーガリン 栗 寒天	白桃缶 パイン缶	
	ポテトカップグラタン												
	秋のフルーツデザート												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

11月分給食献立 (2/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal		
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg	
13 (水)	秋のカレーライス									ミルク 牛肉 チーズ ちりめんじゃこ バニラヨーグルト	米飯 じゃがいも かぼちゃ カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ まいたけ エリンギ トマトケチャップ たいこん 枝豆	713 Kcal	26.3 g	2.5 mg
	秋のハヤシライス														
	福神漬														
	ミルク														
	大根サラダ														
	ごましょうゆドレッシング														
14 (木)	アリコベール								ミルク ハム えび 卵	アリコベール スパゲティ マヨネーズ 小麦粉 油 パン粉 ゆずしょうゆドレッシング アップルフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミントマト	799 Kcal	36.2 g	2.3 mg	
	ミルク														
	えびかつ														
	スパゲティサラダ														
	ゆずしょうゆドレッシング														
	マヨネーズ														
	ミントマト														
	アップルフレッシュゼリー														
	2年生プッフェ														
	アリコベール														ハム えび 卵 チーズ 生クリーム ミルク 豚肉 牛肉 卵
セサミパン															
レーズンパン															
えびかつ															
ハンバーグ															
スパゲティサラダ															
ゆずしょうゆドレッシング															
マヨネーズ															
パンプキンポターージュース															
アップルフレッシュゼリー															
15 (金)	米飯								ししゃも 鶏肉 えび 魚肉すり身 油あげ	米飯 マロニー きゃべつ&白ぶどうジュース	のりの佃煮 たまねぎ しめじ もやし にんじん だいこん ニラ はくさい 青ねぎ 土生姜	509 Kcal	23.0 g	2.5 mg	
	のりの佃煮														
	ちゃんこ鍋														
	焼ししゃも														
	きゃべつ&白ぶどうジュース														
18 (月)	鮭ごはん								ミルク 鮭 鶏肉 チーズ 焼豆腐	米飯 ごま パン粉 マーガリン	こんぶ たまねぎ トマトペースト トマトケチャップ りんごピューレ たいこん にんじん しめじ はくさい 青ねぎ 干しいたけ 土生姜 みかん	576 Kcal	22.3 g	3.4 mg	
	ミルク														
	豆腐の野菜あんかけ														
	チーズin肉だんご														
	みかん														
19 (火)	中華ちまき								ミルク 豚肉 えび いとよりだい	もち米 パン粉 小麦粉 ビーフン	干しいたけ にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ピーマン りんご	602 Kcal	21.1 g	3.8 mg	
	ミルク														
	焼ビーフン														
	えびシューマイ														
	りんご														

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

11月分給食献立 (3/3)

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 g 鉄 mg	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal
20 (水)	豚丼								ミルク 豚肉 鶏肉	米飯 片栗粉 ごま油 スティックマロン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 きゃべつ	634 Kcal 27.2 g 2.6 mg	
	親子丼												
	ミルク												
	きゃべつと桜えびのおひたし スティックマロン												
21 (木)	焼いも								油あげ 豚肉 みそ 魚肉 さば節 卵 えび	さつまいも うどん りんごジュース	青ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ はくさい もやし ごぼう たまねぎ	551 Kcal 20.7 g 4.4 mg	
	みそ煮込みうどん												
	ゆで卵												
	りんごジュース												
22 (金)	バターライス								ミルク 無塩バター 牛肉 生クリーム サワークリーム	米飯 ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ パプリカ みかん	715 Kcal 27.8 g 2.6 mg	
	ピーフストロガノフ												
	ミルク												
	グリーンサラダ												
	ごましょうゆドレッシング みかん												
25 (月)	米飯								ミルク 削節(鰯・鯉) 卵 鶏肉 厚揚げ うずら卵 魚肉すり身 えび ブルーベリークレープ	米飯 ごま こんにゃく さといも ブルーベリークレープ	味付のり 青のり にんじん だいこん ほうれん草 ごぼう たまねぎ にんじん	644 Kcal 23.1 g 4.6 mg	
	ふりかけ												
	ミルク												
	おでん												
	ほうれん草のごまあえ ブルーベリークレープ												
26 (火)	黒糖パン								ミルク えび いか 貝柱	黒糖パン ペンネ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) マッシュルーム トマトピューレ マリナラソース ブロッコリー きゃべつ りんご	544 Kcal 23.2 g 2.1 mg	
	ミルク												
	ペスカトーレペンネ												
	コーンサラダ												
	ゆずしょうゆドレッシング りんご												
29 (金)	栗ごはん								豚肉 豆腐 油あげ 酒かす 白みそ 焼プリン	米飯 栗 さといも ごま こんにゃく 焼プリン	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう 三度豆	507 Kcal 21.8 g 2.6 mg	
	かす汁												
	けんちん汁												
	三度豆のごまあえ 焼プリン												
卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類											栄養平均量		615 Kcal 23.8 g 2.8 mg

は卵抜きを用意します。