

7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				
		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	g			
1 (火)	中華ちまき			○	○					ミルク 卵 焼豚 焼きようざ	中華ちまき ビーフン ごま ごま油	味付しいたけ きゅうり にんじん 枝豆 冷凍みかん	610	Kcal			
	ミルク		○						23.1						g		
	ビーフンのあえもの	◎	○	○	○	○	○									3.0	mg
	焼きようざ	○	○	○	○	○	○										
	冷凍みかん																
2 (水)	〔親子丼〕	○		○	○			○		豚肉 鶏肉 卵 お魚アーモンド ジョア(ピーチ)	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	544	Kcal			
	〔豚丼〕			○	○			○	26.5						g		
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○										3.4	mg
	ジョア(ピーチ)		○														
	お魚アーモンド					○	○										
3 (木)	クロワッサン	○	○	○	○					ミルク ロースチキン	クロワッサン コーン ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー にんじん きゃべつ ミニトマト オレンジ	782	Kcal			
	ミルク		○						30.1						g		
	ロースチキン			○	○											1.8	mg
	コーンサラダ																
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○											
	ミニトマト																
	オレンジ																
	《3年生buffet》									ロースチキン ハンバーグ ミルク	オレンジパン ロールパン クロワッサン コーン クリームポタージュベース ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー にんじん きゃべつ たまねぎ にんにく ミニトマト オレンジ	701	Kcal			
	〔クロワッサン〕	○	○	○	○				27.6						g		
	〔オレンジパン〕	○	○	○	○											2.0	mg
	〔ロールパン〕	○	○	○	○												
	〔ロースチキン〕			○	○												
	〔ハンバーグ〕	○	○	○	○												
	コーンサラダ																
ごましょうゆドレッシング			○	○	○												
ミニトマト								ミルク 豚肉	米飯 春雨 わらび餅	きゅうり にんじん もやし 土生姜 梅干し	624	Kcal					
冷製コーンスープ		○	○	○									21.1	g			
オレンジ															1.3	mg	
米飯																	
梅干し																	
ミルク		○															
豚のしょうが焼			○	○													
春雨サラダ			○	○													
わらび餅(きな粉)				○													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類								

7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
7 (月)	米飯									ミルク ふりかけ 星形ハンバーグ	米飯 コーン ゆずしょうゆドレッシング ナタデココ	きゃべつ にんじん きゅうり カリフラワー ブロッコリー マンゴー パイン	572 Kcal 20.9 g 2.2 mg
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○				
	ミルク		○										
	星形ハンバーグ			○	○								
	いろどりサラダ												
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○						
	星形ナタデココマンゴー												
8 (火)	ナン			○	○					ミルク 鶏肉 チーズ ブルーベリーヨーグルト	ナン カレールウ コーン マヨネーズ 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ほうれん草	644 Kcal 33.7 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	ドライカレー		○	○	○			○					
	ポパイサラダ	◎		○	○		○						
	ブルーベリーヨーグルト		○										
9 (水)	米飯									ミルク ハム ちりめんこんぶ インディアンロールカツ ハムカツ	米飯 スパゲティ ごましょうゆドレッシング 白玉	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミックスフルーツ 甘夏缶	684 Kcal 20.0 g 3.0 mg
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	ハムカツ			○	○								
	インディアンロール			○	○								
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○								
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
白玉入りフルーツポンチ				○									
14 (月)	ピビンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 えびシューマイ 豆板醤	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 マンゴープリン	にんにく 土生姜 もやし ほうれん草 ぜんまい にんじん	577 Kcal 24.1 g 4.4 mg
	ミルク		○										
	えびシューマイ			○	○		○		○				
	マンゴープリン		○		○								
15 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク えび 貝柱 ホタテ いか	黒糖パン 中華そば 塩たれベース	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ 青ねぎ しめじ アップルシャーベット	589 Kcal 23.0 g 1.6 mg
	ミルク		○										
	塩焼そば			○	○		○		○				
	アップルシャーベット												
16 (水)	夏野菜カレー	○	○	○	○				○	ミルク ペーコン 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ デミグラスソース ゆずしょうゆドレッシング ごましょうゆドレッシング 焙煎ごまドレッシング	たまねぎ にんじん 揚なす トマトケチャップ パプリカ(赤・黄) ホールトマト グリンピース きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ 福神漬	731 Kcal 23.3 g 2.4 mg
	ハヤシルウ		○	○	○		○						
	福神漬			○	○	○							
	ミルク		○										
	グリーンサラダ												
	焙煎ごまドレッシング	○		○	○	○							
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○						
バニラヨーグルト	○	○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

7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	
		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	g
17 (木)	ミニ肉まん			○	○	○				ミルク ミニ肉まん 豚肉 みそ 甜麺醤	中華麺 ごま油 塩だれベース 回鍋肉の素 ピリ辛ごまだれ 麻婆豆腐の素 アイスクリーム	にんにく 土生姜 きゃべつ にんじん もやし きゅうり	630 Kcal 23.6 g 1.3 mg	
	ミルク		○											
	冷しジャージャー麺	○		○	○	○	○							
	アイスクリーム(爽・バニラ)	○	○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					
栄養平均量												632 Kcal 24.8 g 2.4 mg		

◎・・・卵抜きで提供します。