

1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	蛋白質 g	Kcal mg	
8 (水)	「 ピーフカレー									ミルク 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 ジャがいも ハヤシルゥ カレールゥ デミグラスソース	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パイン缶	632	Kcal	
	「 ハヤシライス								21.1						
	福神漬														1.9
	ミルク														
	フルーツのヨーグルトあえ														
9 (木)	中華ちまき									豚肉 卵	中華ちまき 中華麺 とんこつラーメンベース 赤ぶどうジュース	もやし にんじん 青ねぎ 味付メンマ たまねぎ きゃべつ	666	Kcal	
	とんこつラーメン								26.6						
	ゆで卵														2.1
	赤ぶどうジュース														
10 (金)	ほたてご飯									ミルク ほたて釜めしの素 豚肉 白豆腐 豆乳 えびシューマイ	米飯 マロニー ごま	はくさい にんじん 青ねぎ まいたけ しめじ だいこん みかん	578	Kcal	
	ミルク								24.2						
	豆乳ごま鍋														4.7
	えびシューマイ														
	みかん														
14 (火)	クロワッサン									ミルク ベーコン チーズ 生クリーム	クロワッサン スパゲティ ごましょうゆドレッシング ホワイトソース	はくさい たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ブロッコリー りんご	666	Kcal	
	ミルク								24.8						
	ベーコンとはくさいのクリームスパゲティ														1.6
	ブロッコリーのサラダ														
	ごましょうゆドレッシング														
りんご															
15 (水)	あずきご飯								あずきご飯の素 豚肉 白豆腐 油あげ 信州みそ 白みそ 酒かす 焼プリン	米飯 さといも ごま 焼プリン	だいこん にんじん 青ねぎ 三度豆	502	Kcal		
	「 豚汁													22.0	
	「 かす汁														2.9
	三度豆のごまあえ														
	焼プリン														
16 (木)	ピタブレッド								生クリーム チーズ ミルク 豚肉	ピタブレッド コーンクリーム ポタージュベース 焼肉のたれ スイートポテト ごま油	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	508	Kcal		
	豚肉と野菜のソテー													24.2	
	コーンポタージュスープ														3.2
	スイートポテト														
17 (金)	米飯								ミルク 卵 かつおぶし 鶏肉 厚揚げ うずら卵 揚ボール えびボール	米飯 ごま こんにゃく さといも	青のり 味付のり にんじん だいこん ほうれん草 干し柿	652	Kcal		
	ふりかけ													23.2	
	ミルク														4.0
	おでん														
	ほうれん草のごまあえ														
干し柿															

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

1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
20 (月)	米飯									ミルク 豚肉 白豆腐 合わせみそ 野菜春雨ぎょうざ ブルーベリークレープ	米飯 キムチの素 麻婆豆腐の素 マロニー 野菜春雨ぎょうざ ブルーベリークレープ	韓国のみ はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	710 Kcal 24.8 g 5.8 mg	
	韓国のみ													
	ミルク													
	キムチ鍋													
	野菜春雨ぎょうざ ブルーベリークレープ													
21 (火)	黒糖パン									ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン ペンネ ハヤシルゥ デミグラスソース コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ トマトピューレ にんじん トマトケチャップ きゃべつ きゅうり ブロッコリー みかん	607 Kcal 24.9 g 2.3 mg	
	ミルク													
	ポロネーゼペンネ													
	いるどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング みかん													
22 (水)	米飯									ミルク さばのみそ煮 鮭	米飯 こんにゃく ごま フルーツゼリー	ゆかり ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 しめじ スナップエンドウ	638 Kcal 30.0 g 2.3 mg	
	ゆかり													
	ミルク													
	さばのみそ煮													
	鮭の塩焼													
	スナップエンドウのごまあえ 野菜の煮物 フルーツゼリー													
23 (木)	(セルフカツバーガー)									エビカツ チーズ 生クリーム ミルク	バーガーパン 油 タルタルソース じゃがいも カレールゥ ごましょうゆドレッシング りんごジュース	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ブロッコリー アスパラ	687 Kcal 25.8 g 2.4 mg	
	バーガーパン													
	エビカツ													
	タルタルソース													
	カレースープ													
	グリーンサラダ ごましょうゆドレッシング りんごジュース													
24 (金)	鮭ぞうすい									ミルク とりの照煮 鮭 卵	米飯 さといも ごま わらび餅	青ねぎ だいこん にんじん しめじ はくさい きゃべつ もやし ほうれん草	588 Kcal 28.2 g 1.5 mg	
	ミルク													
	とりの照煮													
	おひたし													
	わらび餅													
27 (月)	きのこピラフ									ミルク 無塩バター 鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルゥ	きのこご飯の具 たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー ミントマト りんご	711 Kcal 23.7 g 2.0 mg	
	ミルク													
	ベーコンシチュー													
	ミントマト													
	りんご													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

1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																
28 (火)	はちみつレモンパン									ミルク 白ハム 白身魚の香草フライ	はちみつレモンパン 油 ゆずしょうゆドレッシング みかんゼリー	きゃべつ もやし ブロccoli にんじん	631 Kcal 30.0 g 2.2 mg															
	ミルク																											
	白身魚の香草揚げ																											
	ハムサラダ																											
	ゆずしょうゆドレッシング																											
	みかんゼリー								白ハム 白身魚の香草揚 ハンバーグ チーズ 生クリーム ミルク	はちみつレモンパン パタースティックパン ミニクロワッサン かぼちゃ 油 ゆずしょうゆドレッシング パンプキンポタージュベース みかんゼリー	きゃべつ もやし ブロccoli にんじん たまねぎ パセリ にんにく	632 Kcal 24.0 g 3.2 mg																
	(4年生ブッフェ)																											
	はちみつレモンパン																											
	パタースティックパン																											
	ミニクロワッサン																											
白身魚の香草揚げ																												
ハンバーグ																												
ハムサラダ																												
ゆずしょうゆドレッシング																												
パンプキンスープ																												
みかんゼリー																												
29 (水)	麻婆丼								ミルク 厚揚げ 豚肉 牛肉 卵 豆板醤 マンゴープリン	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま ごま油 中華ドレッシング マンゴープリン	白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく 青ねぎ きゅうり もやし	622 Kcal 27.0 g 3.1 mg																
	他人丼																											
	ミルク																											
	中華風おひたし																											
	マンゴープリン																											
30 (木)	いなり寿司								さばぶし 油あげ 牛肉 卵 ジョア(ブルーベリー)	いなり寿司 うどん カレールー 片栗粉	青ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん	672 Kcal 27.3 g 2.6 mg																
	ゆで卵																											
	カレーうどん																											
	ジョア(ブルーベリー)																											
31 (金)	米飯								ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 もち麦 こんにゃく ごま	味付のり 青ねぎ しめじ ブロッコリー たまねぎ みかん	535 Kcal 23.4 g 4.4 mg																
	味付のり																											
	ミルク																											
	すき焼風煮物																											
	ブロッコリーのごまあえ																											
みかん																												
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;">卵</td> <td style="width:10%;">乳</td> <td style="width:10%;">小麦</td> <td style="width:10%;">大豆</td> <td style="width:10%;">ごま</td> <td style="width:10%;">魚介類</td> <td style="width:10%;">落花生</td> <td style="width:10%;">甲殻類</td> <td colspan="3"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> </tr> </table>													卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類						栄養平均量		625 Kcal 25.3 g 2.9 mg
	卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																				

・・・卵抜きで提供します。