

12月分給食献立 (1/2)

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		
1 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ウィンナー カマンベールチーズ	バターパン じゃがいも ポテトカップグラタン	だいこん にんじん セロリ 三度豆 たまねぎ ヤングコーン マッシュルーム 柿	807 Kcal 24.7 g 1.6 mg	
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	カマンベールチーズ		○											
2 (水)	〔 他人丼 とり丼	○		○	○		○		ミルク 牛肉 卵 鶏肉	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ 青ねぎ にんじん 味付しいたけ 三度豆 粉山椒 みかん	561 Kcal 26.4 g 2.3 mg		
	ミルク		○											
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	みかん													
3 (木)	黒糖パン		○	○					ミルク えび いか 貝柱	黒糖パン ペンネ マリナラソース ごま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 乾燥バジル ブロッコリー パナナ	542 Kcal 23.6 g 2.2 mg		
	ミルク		○											
	ベスカトーレペンネ		○	○	○		○	○						
	ブロッコリーのサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
4 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク 豚肉	きのこピラフ 焼プリン 焙煎ごまドレッシング	にんじん もやし アスパラ きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	616 Kcal 23.8 g 1.9 mg		
	ミルク		○											
	温しゃぶサラダ													
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
	焼プリン	○	○											
7 (月)	中華粥	◎		○	○	○	○		貝柱 鶏肉 卵 豆腐ハンバーグ	米飯 ごま油 ごま さといも 中華ドレッシング ホワイトグレープ&キャベツジュース	梅干 しめじ まいたけ 青ねぎ にんじん だいこん はくさい もやし きゅうり	636 Kcal 22.8 g 2.2 mg		
	梅干													
	豆腐ハンバーグ	○	○	○	○	○	○							
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	ホワイトグレープ&キャベツのジュース													
9 (水)	五目ごはん			○	○		○		豚肉 油あげ 酒かす 白みそ かまぼこ 鶏肉 あじの大葉フライ	五目ごはん 油 片栗粉 さといも	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜 りんご	591 Kcal 22.4 g 3.1 mg		
	〔 かす汁			○	○		○							
	〔 のっぺい汁			○	○		○							
	あじの大葉フライ			○	○		○							
	りんご													

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。

今月の栄養平均量	604 Kcal
	23.0 g
	2.2 mg

12月分給食献立 (2/2)

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
	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク 白いんげん豆	はちみつレモンパン 油 マカロニ イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー 乾燥バジル アスパラ ピーマン パプリカ(赤・黄) ミニトマト パインアップル	585 Kcal 21.8 g 1.4 mg
	ミルク		○						エジプト豆 いんげん豆				
	インディアンロールカツ	○	○	○	○				赤いんげん豆 チーズ				
	イタリアンサラダ		○	○	○		○		ツナ インディアンロールカツ				
	ミニトマト												
	パインアップル												
	《3年生プッフェ》												
10 (木)	はちみつレモンパン	○	○	○	○				ツナ 白いんげん豆	はちみつレモンパン ミクロワッサン オニオンパン かぼちゃ パンプキンポタージュベース マカロニ イタリアンドレッシング 油	ブロッコリー カリフラワー 乾燥バジル アスパラ ピーマン パプリカ(赤・黄) たまねぎ にんじん パセリ ミニトマト パインアップル	559 Kcal 18.2 g 2.1 mg	
	オニオンパン	○	○	○	○				エジプト豆 いんげん豆				
	ミニクロワッサン	○	○	○	○				赤いんげん豆 チーズ				
	インディアンロールカツ	○	○	○	○				インディアンロールカツ				
	ハムステーキ								ハムステーキ				
	イタリアンサラダ		○	○	○		○		生クリーム ミルク				
	ミニトマト												
パンプキンポタージュスープ		○	○	○									
パインアップル													
11 (金)	包(パオ)			○	○				豚の角煮 卵	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉 マンゴープリン	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	585 Kcal 22.4 g 3.0 mg	
	豚の角煮			○	○								
	フォー入り中華野菜スープ	◎		○	○	○							
マンゴープリン		○		○									
14 (月)	いなり寿司			○	○	○			油あげ 削りぶし	いなり寿司 うどん	青ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ まいたけ はくさい たまねぎ もやし ごぼう	581 Kcal 27.8 g 2.5 mg	
	みそ煮込うどん			○	○		○		豚肉 あわせみそ				
	ゆで卵	○							卵 ジョア(アップル)				
ジョア(アップル)		○											
15 (火)	米飯								ミルク ふりかけ	米飯 こんにやく ごま	土生姜 にんじん たけのこ 三度豆 ほうれん草 みかん	615 Kcal 23.1 g 2.3 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○	牛肉				
	ミルク		○										
	牛肉のしぐれ煮			○	○								
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
みかん													
16 (水)	パケット			○					ミルク バター	パケット ニョッキ	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす ホールトマト トマトピューレ 乾燥バジル トマトケチャップ りんご	647 Kcal 22.3 g 1.7 mg	
	バター		○						ベーコン				
	ミルク		○						もみの木ハンバーグ				
	ニョッキ入りラタトゥイユ	○	○	○	○								
	もみの木ハンバーグ			○	○								
りんご													
17 (木)	ビーフカレー		○	○	○		○		ミルク 牛肉	米飯 じゃがいも カレールウ チーズ 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 マヨネーズ アイスクリーム(雪見だいふく)	たまねぎ にんじん グリーンピース 福神漬 きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	662 Kcal 22.7 g 2.5 mg	
	福神漬			○	○								
	ミルク		○										
	グリーンサラダ												
	セレクトドレッシング(4種)	○	○	○	○	○	○						
アイスクリーム(雪見だいふく)	○	○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				