

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	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	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
2 (月)	米飯									ミルク ウィンナー 鶏肉 白豆腐 バナナヨーグルト	米飯 ハビ-コン マロニー カレールウ 油	味付のり はくさい にんじん だいこん しめじ 青ねぎ	63.2	Kcal
	味付のり													
	ミルク													
	カレー鍋													
	春巻													
3 (火)	きのこピラフ									ミルク 豚肉	米飯 無塩バター 焙煎ごまドレッシング	しめじ しいたけ まいたけ もやし にんじん アスパラ きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー ミニトマト みかん	60.6	Kcal
	ミルク													
	温しゃぶサラダ													
	焙煎ごまドレッシング													
	ミニトマト													
4 (水)	血うどん									ミルク いか 豚肉 えび うずら卵	米飯 揚げそば ごま油 片栗粉 ひとくち桃まん	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	53.5	Kcal
	中華丼													
	ミルク													
	ひとくち桃まん													
5 (木)	バケット									ベーコン 骨付フランク ジョア(ブルーベリー)	バケット バター	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ オニオン-ベース	56.6	Kcal
	バター													
	オニオンたっぷり野菜スープ													
	骨付フランク													
	ジョア(ブルーベリー)													
6 (金)	ひとくち肉まん									ミルク 豚肉 甜麺醤	中華麺 ぴり辛ごまだれ 回鍋肉の素 麻婆豆腐の素 塩ラーメン-ベース ごま油 小麦粉 ごま	にんにく 土生姜 にんじん もやし きゃべつ はくさい たまねぎ りんご	50.2	Kcal
	ミルク													
	ジャージャー麺(温)													
	りんご													
9 (月)	米飯									ミルク 高野豆腐 厚揚げ えびボール 揚げボール ちりめんじゃこ	米飯 ごま油	ゆかり 三度豆 にんじん しめじ れんこん ピーマン みかん	56.1	Kcal
	ゆかり													
	ミルク													
	高野豆腐の含め煮													
	ピーマンとじゃこのたいたん													
10 (火)	アップルパン									ミルク 鶏肉 白ハム	アップルパン スパゲティ ごましょうゆドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	69.6	Kcal
	ミルク													
	ローストチキン													
	スパゲティサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
	甘夏フレッシュゼリー													
	3年生プッフェ													
	アップルパン													
	セサミパン													
	レーズンパン													
ローストチキン														
和風ハンバーグ														
スパゲティサラダ														
ごましょうゆドレッシング														
パンプキンポタージュスープ														
甘夏フレッシュゼリー														
									鶏肉 豚肉 牛肉 卵 白ハム ミルク チーズ 生クリーム	アップルパン セサミパン レーズンパン パン粉 パンプキンクリーム かぼちゃ スパゲティ ごましょうゆドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ トマトケチャップ ナツメグ にんじん ごぼう にんにく パセリ ブロッコリー きゃべつ	63.0	Kcal	

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

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Kcal 蛋白質 g 鉄 mg	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	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		
11 (水)	米飯									ミルク 油あげ 大豆 さわら 甘みそ さば	米飯 油	切干大根 ひじき にんじん 土生姜 りんご	678 Kcal 29.8 g 4.4 mg	
	ミルク													
	さわらの西京焼													
	さばの生姜煮													
	切干大根とひじきの煮物													
	茶碗蒸し													
12 (木)	米飯									ミルク かつお節 卵 鶏肉 杏仁寒天	米飯 ごま ごま油 油 から揚粉 小麦粉 甘辛だれ ピーナッツ 中華ドレッシング 杏仁寒天	青海苔 味付のり にんじん もやし きゅうり みかん缶 黄桃缶 白桃缶 甘夏缶 パイン缶	649 Kcal 27.3 g 2.1 mg	
	ふりかけ													
	ミルク													
	タッカンジョン													
	中華風おひたし													
	杏仁フルーツ													
13 (金)	バターライス									ミルク えび チーズ 白ハム	米飯 無塩バター じゃがいも コーン ホワイトルウ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん アスパラ カリフラワー マッシュルーム ほうれん草 しめじ きゃべつ もやし ブロッコリー みかん	681 Kcal 26.5 g 2.3 mg	
	ミルク													
	えびのクリームソース													
	ハムサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング													
	みかん													
16 (月)	中華ぞうすい									ミルク 卵 鶏肉 えびシューマイ 焼プリン	米飯 さといも 春雨 ごま ごま油 棒々鶏ドレッシング 焼プリン	しめじ 青ねぎ だいこん にんじん はくさい きゃべつ もやし きゅうり	641 Kcal 25.5 g 7.3 mg	
	ミルク													
	えびシューマイ													
	棒々鶏サラダ													
	焼プリン													
17 (火)	黒糖パン									ミルク ベーコン 小貝柱 チーズ 白豆腐 生クリーム ホテトカップグラタン	黒糖パン じゃがいも ホワイトルウ ホテトカップグラタン	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ りんご	754 Kcal 25.5 g 2.2 mg	
	ミルク													
	ベーコンと貝柱のチャウダー													
	ホテトカップグラタン(かぼちゃ)													
	りんご													
18 (水)	ナン									ミルク 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ナン カレールウ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ダイストマト 甘夏缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	588 Kcal 29.6 g 1.4 mg	
	ミルク													
	キーマカレー													
	フルーツのヨーグルトあえ													
												栄養平均量		622 Kcal 25.9 g 2.7 mg

…卵抜きで提供します。