

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		
4 (火)	米飯									ミルク 豚肉 白豆腐	米飯 マロニー ごま	のりの佃煮 はくさい 青ねぎ にんじん まいたけ しめじ だいこん りんご	651 Kcal 25.4 g 5.9 mg	
	のりの佃煮			○	○					豆乳 えびシューマイ				
	ミルク		○											
	豆乳ごま鍋			○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○		○		○					
りんご														
5 (水)	親子丼	○		○	○		○			ミルク 鶏肉 卵	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく ブロッコリー みかん	612 Kcal 27.8 g 3.2 mg	
	麻婆丼			○	○	○	○			豚肉 厚揚げ				
	ミルク		○							豆板醤				
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	みかん													
7 (金)	ビーフストロガノフ		○	○	○		○			ミルク 生クリーム	バターライス ハヤシルウ 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 しめじ マッシュルーム パプリカ きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー	718 Kcal 29.6 g 3.2 mg	
	ミルク		○							牛肉 サワークリーム				
	いりどりサラダ									お魚アーモンド				
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
	お魚アーモンド						○							
10 (月)	米飯									ミルク ふりかけ	米飯 こんにゃく ごま油	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 三度豆 だいこん 枝豆 柿	564 Kcal 23.5 g 2.1 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○	鶏肉 ちりめんじゃこ				
	ミルク		○											
	とりの塩焼													
	野菜の煮物			○	○		○							
	大根とじゃこのおひたし			○	○	○	○							
柿														
11 (火)	焼いも									ミルク 油あげ	うどん さつまいも	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	573 Kcal 25.7 g 3.2 mg	
	ミルク		○							削り節 豚肉 卵				
	みそ煮込うどん			○	○		○			合わせみそ				
	ゆで卵	○												
12 (水)	きのこご飯			○	○		○			豚肉 白豆腐 油あげ	きのこご飯 さといも こんにゃく 焼プリン	にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ	531 Kcal 29.8 g 3.1 mg	
	かす汁			○	○		○			白みそ 酒かす				
	けんちん汁			○	○		○			ししゃも				
	焼ししゃも	○					○							
	焼プリン	○	○											
		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	
		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
13 (木)	おさつパン	○	○	○	○					ミルク ハム えびカツ	おさつパン スパゲティ 油 ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん りんご	593	Kcal
	ミルク		○											
	えびカツ	○		○	○			○						
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	りんご													
	《2年生buffet》									ハム えびカツ ハンバーグ ミルク チーズ 生クリーム	おさつパン クロワッサン アップルパン スパゲティ パンキンポタージュース かぼちゃ 油 ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん りんご たまねぎ にんにく パセリ	588	Kcal
	おさつパン	○	○	○	○									
	アップルパン	○	○	○	○									
	クロワッサン	○	○	○	○									
ハンバーグ	○	○	○	○										
えびカツ	○		○	○		○	○							
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ごましょうゆドレッシング			○	○	○									
パンキンポタージュース		○	○	○										
りんご														
14 (金)	米飯								ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにゃく もち麩 ごま	ゆかり たまねぎ 青ねぎ しめじ ほうれん草 みかん	509	Kcal	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	すき焼き風煮物			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
みかん														
17 (月)	米飯								鶏肉 えびボール 油あげ 焼きようざ ちりめんこんぶ ジョア(アップル)	米飯 マロニー	はくさい にんじん だいこん ニラ もやし しめじ 青ねぎ 土生姜	540	Kcal	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ちゃんこ鍋			○	○		○	○						
	焼きようざ	○	○	○	○	○	○							
	ジョア(アップル)		○											
18 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ベーコン チーズ 生クリーム	黒糖パン スパゲティ コーン ホワइटルウ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ エリンギ ミニトマト アスパラ パインアップル	637	Kcal	
	ミルク		○											
	秋のクリームスパゲティ	○	○	○	○									
	ミニトマト													
	パインアップル													
21 (金)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 ごま油 ごま 青椒肉絲の素 焼肉のたれ 棒々鶏ドレッシング マンゴープリン	韓国のり ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	571	Kcal	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	マンゴープリン		○		○									

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		
		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	
25 (火)	ピビンパ丼			○	○	○	○			豚肉 卵 豆板醤	米飯 ごま油 ごま 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん わかめ 青ねぎ 柿	496	Kcal	
	中華卵スープ	◎		○	○	○			19.6				g		
	柿								2.4				mg		
26 (水)	秋カレーライス		○	○	○			○	ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 さつまいも かぼちゃ ハヤシルウ デミグラスソース カレールウ ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリンピース しめじ えりんぎ まいたけ きゅうり きやべつ ブロッコリー アスパラ トマトケチャップ	679	Kcal		
	秋ハヤシライス		○	○	○			○				24.4	g		
	福神漬			○	○							2.3	mg		
	ミルク		○												
	グリーンサラダ														
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○							
バニラヨーグルト	○	○													
27 (木)	鮭ごはん				○	○	○		ミルク 焼豆腐 チーズin肉だんご	鮭ごはん	だいこん にんじん しめじ はくさい まいたけ 土生姜 青ねぎ みかん	579	Kcal		
	ミルク		○									22.2	g		
	豆腐の野菜あんかけ			○	○		○					3.5	mg		
	チーズin肉だんご		○	○	○		○								
みかん															
28 (金)	米飯								ミルク 油あげ 大豆 とりの照煮	米飯 油 ごま	味付のり 切干大根 ひじき にんじん 三度豆 りんご	563	Kcal		
	味付のり			○	○		○					21.8	g		
	ミルク		○									3.3	mg		
	とりの照煮			○	○		○								
	切干とひじきの煮付			○	○		○								
	三度豆のごまあえ			○	○	○									
りんご															
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類						
												栄養平均量		588	Kcal
														24.4	g
														2.9	mg

◎・・・卵抜きで提供します。