

7月分給食献立 (1/2)

◎・・・卵抜きで提供します。

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 (金)	肉まん		○	○	○					ミルク 卵 焼豚 えびシューマイ	肉まん 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	673 Kcal 22.0 g 2.0 mg	
	ミルク		○											
	ビーフンのあえもの	◎	○	○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○		○	○						
	冷凍みかん													
4 (月)	米飯								ミルク さば 牛肉	米飯 こんにゃく ごま ごま油 アイスクリーム	味付のり ごぼう れんこん にんじん たけのこ もやし きゃべつ ほうれん草	664 Kcal 24.5 g 2.1 mg		
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	さばの塩焼				○		○							
	肉入りきんぴら			○	○	○								
	おひたし			○	○	○								
	アイスクリーム(爽)	○	○											
5 (火)	米飯								ミルク ふりかけ 星形ハンバーグ	米飯 コーン ごましょうゆドレッシング 星形ナタデココ	きゅうり きゃべつ にんじん ブロッコリー マンゴー パイン缶	570 Kcal 21.1 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													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	星形ナタデココマンゴー													
11 (月)	米飯								ミルク ハム あじフライ	米飯 油 マヨネーズ フレンチドレッシング 和風ドレッシング	ゆかり きゃべつ 太もやし ブロッコリー にんじん マンゴー	558 Kcal 20.5 g 1.6 mg		
	ゆかり													
	ミルク		○											
	あじフライ			○	○		○							
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
	マンゴーフルーツ													
12 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク シーチキン えび 骨付きフランク チーズ	黒糖パン スパゲティ コーン オリーブオイル アイスクリーム	パプリカ(赤・黄) アスパラ ズッキーニ なす 乾燥バジル トマトソース	750 Kcal 33.1 g 1.3 mg		
	ミルク		○											
	冷製トマトソーススパゲティ		○	○	○		○							
	ミニ骨付フランク	○	○		○									
	アイスクリーム(パナッパ)		○											
13 (水)	「 他人丼	○		○	○		○		ミルク 牛肉 卵 鶏肉 だしの素	米飯 片栗粉 ごま アップルシャーベット	たまねぎ にんじん 青ねぎ 味付しいたけ ほうれん草 粉山椒	576 Kcal 27.0 g 2.7 mg		
	「 とり丼			○	○		○							
	ミルク		○											
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	アップルシャーベット													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

7月分給食献立 (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	g
14 (木)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク えびカツ ハム	はちみつレモンパン 油 スパゲティ マヨネーズ 白桃フレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミノトマト	653 Kcal 26.9 g 1.4 mg	
	ミルク		○											
	えびカツ	○		○	○		○	○						
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミノトマト													
	白桃フレッシュゼリー													
	《3年生buffet》										えびカツ ハムステーキ ハム ミルク	はちみつレモンパン ミルクバターロール ミニクワッサン 油 スパゲティ マヨネーズ パンプキンスープベース 白桃フレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミノトマト 乾燥パセリ	677 Kcal 25.1 g 1.4 mg
	はちみつレモンパン	○	○	○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
	ミルクバターロール	○	○	○	○									
えびカツ	○		○	○		○	○							
ハムステーキ														
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミノトマト														
冷製パンプキンスープ		○		○										
白桃フレッシュゼリー														
15 (金)	ピピンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 豆板醤 焼きょうざ	米飯 ごま油 ごま 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん 冷凍みかん	591 Kcal 25.0 g 4.0 mg	
	ミルク		○											
	焼きょうざ			○	○	○								
	冷凍みかん													
19 (火)	バターロールパン		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	バターロールパン マカロニ じゃがいも カレールウ 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 グリンピース ブロッコリー カリフラワー	615 Kcal 26.5 g 2.0 mg	
	ミルク		○											
	カレーシチュー		○	○	○									
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ													
	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	○		○	○	○									
バニラヨーグルト	○	○												
20 (水)	中華ちまき			○	○					ミルク 肉しゅうまい 蒸し鶏 錦糸卵	中華ちまき 中華麺 冷麺のたれ ごま油 アイスクリーム	きゃべつ もやし にんじん きゅうり わかめ アスパラ	698 Kcal 26.5 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	冷麺	○		○	○	○	○							
	錦糸卵	○		○	○									
	肉しゅうまい		○	○	○	○	○							
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	栄養平均量			626 Kcal 25.4 g 2.2 mg	