

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
26 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク 豚肉	きのこピラフ 焙煎ごまドレッシング アイスクリーム	もやし きゃべつ アスパラ にんじん カリフラワー きゅうり ブロッコリー	644 Kcal 20.3 g 2.7 mg	
	ミルク		○											
	冷しゃぶサラダ													
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
	アイスクリーム(雪見だいふく)	○	○											
29 (月)	夏野菜カレー	○	○	○	○				ミルク ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも カレールー	福神漬 パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす ピーマン たまねぎ にんじん 枝豆 ホールトマト 冷凍みかん	754 Kcal 20.9 g 2.6 mg		
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	枝豆				○									
	冷凍みかん													
30 (火)	肉まん		○	○	○				ミルク 蒸し鶏 錦糸卵 えびシューマイ	肉まん 中華麺 ごま油 冷し中華スープ	きゃべつ もやし にんじん アスパラ きゅうり わかめ アップルシャーベット	611 Kcal 25.9 g 3.5 mg		
	ミルク		○											
	冷麺	○		○	○	○								
	錦糸卵	○		○	○									
	(冷麺のたれ)			○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○			○						
	アップルシャーベット													
31 (水)	米飯								ミルク ふりかけ 白身魚の香草フライ あじフライ ハム	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 ナタデココ	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー パイン缶 マンゴーフルーツ	576 Kcal 20.1 g 1.6 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	白身魚の香草フライ		○	○	○		○							
	あじフライ			○	○		○							
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
	ナタデココパイン&マンゴー													
1 (木)	いなり寿司			○	○	○			ミルク 錦糸卵 油あげ 焼ししゃも うどんだし	いなり寿司 うどん アイスクリーム	にんじん ほうれん草 もやし きゃべつ 味付しいたけ ねり梅 カリカリ梅	728 Kcal 31.6 g 2.0 mg		
	ミルク		○											
	冷し梅うどん			○	○		○							
	錦糸卵	○		○	○									
	焼ししゃも	○					○							
	アイスクリーム(爽)	○	○											
2 (金)	米飯								ミルク ちりめんこんぶ 豚の角煮	米飯 ごま ブルーベリークレープ	だいこん にんじん しめじ 三度豆 ほうれん草 もやし きゃべつ	728 Kcal 21.6 g 2.9 mg		
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	おひたし			○	○	○								
	ブルーベリークレープ	○	○	○	○									
5 (月)	ピビンパ丼			○	○	○	○		ミルク 豚肉 豆板醤 えびぎょうざ	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ほうれん草 ぜんまい にんじん もやし 冷凍みかん	591 Kcal 26.7 g 2.4 mg		
	ミルク		○											
	えびぎょうざ	○	○	○	○	○	○	○						
	冷凍みかん													

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	
6 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク えび チーズ シーチキン 骨付きフランク	黒糖パン スパゲティ コーン オリーブオイル	ズッキーニ なす アスパラ パプリカ(赤・黄) トマトソース 乾燥バジル アップルシャーベット	610 Kcal 24.7 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	冷製トマトスパゲティ		○	○	○			○					
	ミニ骨付フランク	○	○		○								
	アップルシャーベット												
7 (水)	㊦ 豚丼			○	○			○	ミルク 鶏肉 卵 豚肉 だしの素	米飯 片栗粉 ごま 照り焼のたれ 白桃フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	611 Kcal 26.4 g 2.8 mg	
	㊧ 親子丼	○		○	○			○					
	ミルク		○										
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
	白桃フレッシュゼリー												
8 (木)	ピタパン			○					ミルク 鶏肉 ヨーグルト	ピタパン コーン タンドリーベース ごましょうゆドレッシング	きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー パイン缶 みかん缶 甘夏缶 白桃缶 黄桃缶	501 Kcal 29.5 g 2.9 mg	
	ミルク		○										
	タンドリーチキン		○										
	いろどりサラダ												
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
9 (金)	中華ちまき			○	○				ミルク 卵 焼豚 焼きようざ	中華ちまき ビーフン ごま ごま油 杏仁プリン	味付しいたけ きゅうり にんじん 枝豆	598 Kcal 22.5 g 2.6 mg	
	ミルク		○										
	ビーフンのあえもの	◎	○	○	○	○	○						
	焼きようざ			○	○	○							
	杏仁プリン		○		○								
12 (月)	米飯								ミルク ベーコン 白身魚の竜田揚	米飯 油 ゆずしょうゆドレッシング 焼プリン	味付のり パプリカ(赤・黄) ズッキーニ 乾燥バジル なす たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ トマトケチャップ ブロッコリー カリフラワー	791 Kcal 34.1 g 2.3 mg	
	味付のり				○		○						
	ミルク		○										
	白身魚の竜田揚げ			○	○		○						
	ラトウイユ	○	○	○	○								
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ												
13 (火)	イワンロール	○	○	○	○				ミルク ハム インディアンロールカツ	イワンロール スパゲティ 油 マヨネーズ ラ・フランスゼリー	ごぼう にんじん きゃべつ ブロッコリー ミントマト	605 Kcal 20.0 g 1.2 mg	
	ミルク		○										
	インディアンロールカツ	○	○	○	○								
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○								
	ミニトマト												
	ラ・フランスゼリー												
	《2年生ブッフェ》								インディアンロールカツ ハンバーグ ハム ミルク	イワンロール アップルパン ミニシナモンロール 油 マヨネーズ スパゲティ パンプキンスープベース ラ・フランスゼリー	ごぼう にんじん きゃべつ ブロッコリー ミントマト たまねぎ にんにく 乾燥パセリ	669 Kcal 20.7 g 1.6 mg	
	㊦ イワンロール	○	○	○	○								
	㊧ ミニシナモンロール	○	○	○	○								
	㊨ アップルパン	○	○	○	○								
	㊩ インディアンロールカツ	○	○	○	○								
	㊪ ハンバーグ	○	○	○	○								
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○								
ミニトマト													
冷製パンプキンスープ		○		○									
ラ・フランスゼリー													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

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	
14 (水)	中華丼	◎		○	○	○	○		○	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵 焼春巻	米飯 揚そば ごま油 片栗粉	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ もやし しめじ パインシャーベット	517 Kcal 23.9 g 2.3 mg
	皿うどん	◎		○	○	○		○					
	ミルク		○										
	焼春巻			○	○	○	○						
	パインシャーベット												
15 (木)	米飯									ミルク ちりめんこんぶ 豆腐ハンバーグ だしの素	米飯 こんにゃく ごま	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 しめじ ブロッコリー アップルシャーベット	609 Kcal 24.3 g 2.9 mg
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	豆腐ハンバーグ	○	○	○	○	○	○						
	野菜の煮物			○	○		○						
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○							
アップルシャーベット													
16 (金)	米飯									ミルク 豚肉 甜麺醤	米飯 回鍋肉の素 ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング	韓国のり きゃべつ しめじ ピーマン にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし 冷凍みかん	532 Kcal 27.9 g 2.1 mg
	韓国のり						○						
	ミルク		○										
	回鍋肉			○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○						
冷凍みかん													
20 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク 豚肉 チーズ カマンベールチーズ	バターパン ペンネ コーン デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング アイスクリーム	たまねぎ トマトピューレ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー きゃべつ	762 Kcal 29.6 g 2.0 mg
	ミルク		○										
	カマンベールチーズ		○										
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○						
	コーンサラダ												
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
アイスクリーム(パナッパ)		○											
21 (水)	ビーフカレー		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ 4種のぶどうヨーグルト	米飯 じゃがいも コーン カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース 和風ドレッシング マヨネーズ	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 ほうれん草	688 Kcal 24.4 g 2.5 mg
	ハヤシライス		○	○	○		○						
	福神漬			○	○								
	ミルク		○										
	ポパイサラダ	◎		○	○		○						
4種のぶどうヨーグルト		○											
23 (金)	米飯									ミルク とりの照煮 焼豚	米飯 春雨 ごま油 ごま 杏仁寒天	ゆかり きゃべつ にんじん もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶 甘夏缶	571 Kcal 21. g 2.1 mg
	ゆかり												
	ミルク		○										
	とりの照煮			○	○								
	中華風あえもの		○	○	○	○							
杏仁フルーツ		○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

8・9月分給食献立 (4/4)

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	
26 (月)	米飯									ミルク 豚肉 白豆腐 みそ 肉しゅうまい	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素 シークワサーゼリー	のりの佃煮 はくさい にんじん 青ねぎ しめじ	634 Kcal 23.0 g 2.3 mg
	のりの佃煮			○	○								
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○		○		○				
	肉シューマイ シークワサーゼリー		○	○	○	○	○						
27 (火)	《セルフカツバーガー》									ミルク ミンチカツ スライスチーズ	バーガーパン 油 焙煎ごまドレッシング	きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー 巨峰	669 Kcal 27.1 g 2.1 mg
	バーガーパン	○	○	○	○								
	ミルク		○										
	スライスチーズ		○										
	ミンチカツ	○	○	○	○								
	グリーンサラダ												
	焙煎ごまドレッシング 巨峰	◎		○	○	○							
28 (水)	米飯									ミルク ふりかけ 油あげ 大豆 だしの素 さんまの竜田揚 さんまの生姜煮	米飯 油 ごま みかんゼリー	切干大根 にんじん ひじき 三度豆	614 Kcal 22.3 g 4.4 mg
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○				
	ミルク		○										
	さんまの竜田揚げ	○		○	○		○						
	さんまの生姜煮			○	○		○						
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○						
	三度豆のごまあえ みかんゼリー			○	○	○							
	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。												栄養平均量	635 Kcal 24.7 g 2.4 mg