

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	
		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
1 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク チーズ ベーコン	黒糖パン シェルマカロニ コーン ポテトチップス グラタン	きゃべつ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ マッシュルーム パセリ 柿	637 Kcal 20.3 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	カマンベールチーズ		○										
	ミネストローネ	○	○	○	○								
	ポテトチップス グラタン 柿		○	○	○								
2 (水)	「麻婆丼			○	○	○	○		ミルク 鶏肉 卵 厚揚げ 豚肉 豆板醤 だしの素	米飯 麻婆豆腐の素 ごま ごま油 片栗粉 ブルーベリークレープ	にんにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ 三度豆	644 Kcal 27.8 g 4.5 mg	
	「親子丼	○		○	○		○						
	ミルク		○										
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
	ブルーベリークレープ	○	○	○	○								
4 (金)	鮭ごはん				○	○	○	○	ミルク とりの照煮 油あげ 大豆 だしの素	鮭ごはん 油 ごま スティックマロン	切干大根 芽ひじき にんじん ブロッコリー	628 Kcal 24.3 g 3.4 mg	
	ミルク		○										
	とりの照煮			○	○								
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○						
	ブロッコリーのごまあえ スティックマロン	○	○	○	○								
8 (火)	ピピンパ丼			○	○	○	○		ミルク 豆板醤 豚肉 えびぎょうざ	米飯 ごま 棒々鶏ソース ごま油 麻婆豆腐の素 マンゴープリン	にんにく 土生姜 にんじん ほうれん草 もやし ぜんまい	612 Kcal 26.4 g 2.3 mg	
	ミルク		○										
	えびぎょうざ	○	○	○	○	○	○	○					
	マンゴープリン		○		○								
9 (水)	アップルパン	○	○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ 生クリーム	アップルパン じゃがいも かぼちゃ さつまいも ホワイトルウ コーン デミグラスソース ハヤシルウ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ まいたけ ブロッコリー しめじ マッシュルーム ほうれん草 カリフラワー トマトケチャップ りんご	564 Kcal 25.5 g 1.7 mg	
	ミルク		○										
	「秋満載クリームシチュー		○	○	○								
	「秋満載ビーフシチュー		○	○	○		○						
	ポパイサラダ												
	ゆずしょうゆドレッシング りんご			○	○		○						
10 (木)	米飯								ミルク 豚肉 えびシューマイ	米飯 春雨 ごま油 ごま	韓国のり たけのこ もやし 干しいたけ きくらげ 土生姜 にんにく にんじん ピーマン みかん	554 Kcal 22.3 g 5.7 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	チャプチェ			○	○	○							
	えびシューマイ みかん			○	○		○						
11 (金)	米飯								ミルク 豚の角煮	米飯 中華ドレッシング ごま ごま油 シークワサーゼリー	だいこん にんじん しめじ 三度豆 もやし きゅうり	670 Kcal 19.5 g 1.7 mg	
	ミルク		○										
	豚ばら大根			○	○								
	中華風おひたし シークワサーゼリー		○	○	○	○							

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 (月)	米飯									ミルク 豚肉 いか うずら卵 えび	米飯 ごま油 片栗粉 杏仁寒天	はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きぬさや たけのこ みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶 パイン缶	523 Kcal 24.0 g 2.6 mg
	ミルク		○										
	八宝菜	◎		○	○	○	○		○				
	杏仁フルーツ		○										
15 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ハム とりの磯部フライ	バターパン スパゲティ 油 マヨネーズ 焼プリン	ごぼう にんじん きゃべつ ブロッコリー ミントマト	852 Kcal 31.9 g 2.3 mg
	ミルク		○										
	とりの磯部フライ		○	○	○		○						
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○								
	ミニトマト												
	焼プリン	○	○										
	《2年生ブッフェ》												
	バターパン		○	○	○								
	黒豆ライ麦パン			○	○								
	ミニクワッサン	○	○	○	○								
とりの磯部フライ		○	○	○		○							
ハムステーキ													
スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
ミニトマト													
コーンポタージュスープ		○	○	○		○							
焼プリン	○	○											
16 (水)	米飯									ミルク ふりかけ 厚揚げ みそ 豆板醤 さばの生姜煮 サーモンチーズフライ	米飯 油 麻婆豆腐の素 片栗粉 わらび餅	だいこん にんじん しめじ 三度豆	716 Kcal 29.3 g 3.3 mg
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○				
	ミルク		○										
	さばの生姜煮			○	○		○						
	サーモンチーズフライ	○	○	○	○		○						
	大根と厚揚げのピリ辛煮			○	○		○						
わらび餅				○									
17 (木)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク ウィナー アロエヨーグルト	きのこピラフ じゃがいも ヤングコーン ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん 三度豆 マッシュルーム だいこん セロリ ブロッコリー	666 Kcal 21.1 g 1.8 mg
	ミルク		○										
	ポトフ	◎	○	○	○								
	ブロッコリーのサラダ												
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
アロエヨーグルト		○											
18 (金)	米飯									ミルク 鶏肉 焼豚 ちりめんこんぶ	米飯 油 から揚げ粉 片栗粉 春雨 ごま ごま油	きゃべつ にんじん もやし みかん	637 Kcal 28.2 g 1.5 mg
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	とりのから揚げ	○	○	○	○								
	中華風あえもの みかん		○	○	○	○							

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	
21 (月)	米飯									ミルク 豚肉 みそ 白豆腐 焼きようざ	米飯 麻婆豆腐の素 キムチの素 マロニー 杏仁プリン	韓国のみ ほうきさい にんじん 青ねぎ しめじ	611 Kcal 22.2 g 3.4 mg
	韓国のみ					○							
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○		○		○				
	焼きようざ			○	○	○							
	杏仁プリン		○		○								
25 (金)	米飯									ミルク ヒレカツ	米飯 油 焙煎ごまドレッシング	味付のみ にんじん アスパラ もやし きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー りんご	574 Kcal 21.4 g 2.1 mg
	味付のみ				○		○						
	ミルク		○										
	ヒレカツ			○	○								
	温野菜												
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○							
	りんご												
28 (月)	米飯									ミルク 納豆 鶏肉 厚揚げ うずら卵 揚げボール えびボール だしの素	米飯 こんにゃく さといも ごま	にんじん だいこん もやし きゃべつ ほうれん草 みかん	626 Kcal 24. g 4.1 mg
	納豆			○	○		○						
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○		○		○				
	おひたし			○	○	○							
	みかん												
29 (火)	巻寿司	○		○	○		○		○	卵 牛肉 油あげ だしの素 削り節 ジョア(ストロベリー)	巻寿司 うどん 片栗粉 カレールウ	青ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん	587 Kcal 32.8 g 2.6 mg
	巻寿司(アレルギー用)			○	○		○		○				
	カレーうどん		○	○	○		○						
	ゆで卵	○											
	ジョア(ストロベリー)		○										
30 (水)	五目ごはん			○	○		○			豚肉 油あげ 鶏肉 白みそ 酒かす かまぼこ だしの素 さんまの竜田揚	五目ごはん 油 片栗粉 さといも 白ぶどう&キャベツジュース	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜	503 Kcal 18.0 g 2.1 mg
	のっぺい汁			○	○		○						
	かす汁			○	○		○						
	さんまの竜田揚	○		○	○		○						
	白ぶどう&キャベツジュース												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				632 Kcal 25.1 g 2.1 mg
栄養平均量													

◎・・・卵抜きで提供します。