

12月分給食献立 (1/2)

◎・・・卵抜きで提供します。

栄養平均量

634 Kcal
25.1 g
2.3 mg

| 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) | ビーフストロガノフ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | ミルク 牛肉 | バターライス ハヤシルウ | たまねぎ パプリカ | 690 Kcal 27.2 g 2.5 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | サワークリーム | デミグラスソース | しめじ マッシュルーム | | |
| | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ | | | | | | | | 生クリーム | イタリアンドレッシング | ブロッコリー カリフラワー | | |
| | イタリアンドレッシング | | | | | | | | | | | | |
| 4 (月) | 中華粥 | ◎ | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ミルク 鶏肉 いたや貝 | 米飯 さといも ごま油 | しめじ まいたけ 青ねぎ | 550 Kcal 30.3 g 1.6 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | 卵 鮭の塩焼 | ごま 中華ドレッシング | だいこん にんじん はくさい | | |
| | 鮭の塩焼 | | | | | | ○ | | | 大学いも | もやし きゅうり | | |
| | 中華風おひたし | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 大学いも | | | | ○ | ○ | | | | | | | |
| 5 (火) | ミルクパン | | ○ | ○ | | | | | | ミルク ベーコン | ミルクパン パスタ | たまねぎ マッシュルーム | 743 Kcal 27.6 g 2.9 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | 大豆 いんげん豆 | 香りごまドレッシング | にんじん トマトケチャップ | | |
| | イタリアントマトシチュー | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | 赤・白いんげん豆 | | トマトピューレ ブロッコリー | | |
| | 大根と厚揚げサラダ | | | | ○ | | | | エジプト豆 厚揚げ | | カリフラワー だいこん オクラ | | |
| | 香りごまドレッシング | | | ○ | ○ | ○ | | | | | りんご | | |
| | りんご | | | | | | | | | | | | |
| 6 (水) | まつたけご飯 | | | ○ | ○ | | ○ | | | 豚肉 鶏肉 油あげ | まつたけご飯 さといも | だいこん にんじん 青ねぎ | 501 Kcal 20.3 g 2.6 mg |
| | かす汁 | | | ○ | ○ | | ○ | | | かまぼこ だしの素 | 片栗粉 ごま | ごぼう なめこ 土生姜 | |
| | のっぺい汁 | | | ○ | ○ | | ○ | | | 白みそ 酒かす | スイートポテト | ほうれん草 | |
| | ほうれん草のごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | スイートポテト | | | | ○ | | | | | | | | |
| 7 (木) | はちみつレモンパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク ハム | はちみつレモンパン 油 | きゃべつ もやし にんじん | 531 Kcal 19.7 g 1.1 mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | 白身魚の香草フライ | マヨネーズ 和風ドレッシング | ブロッコリー ミントマト | |
| | 白身魚の香草フライ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | フレンチドレッシング | みかん | |
| | ハムサラダ | ◎ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | ミントマト | | | | | | | | | | | | |
| | みかん | | | | | | | | | | | | |
| | 《3年生ブッフェ》 | | | | | | | | | 白身魚の香草フライ | ミニクワッサン チョコミルクパン | きゃべつ もやし にんじん | |
| | はちみつレモンパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | 鶏肉 ハム ミルク | はちみつレモンパン 油 | ブロッコリー たまねぎ | |
| | ミニクワッサン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | 生クリーム チーズ | マヨネーズ 和風ドレッシング | パセリ ミントマト | |
| | チョコミルクパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | フレンチドレッシング かぼちゃ | みかん | |
| | 白身魚の香草フライ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | パンプキンポタージュース | | |
| チキン塩焼 | | | | | | | | | | | | | |
| ハムサラダ | ◎ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | |
| ミントマト | | | | | | | | | | | | | |
| パンプキンポタージュース | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| みかん | | | | | | | | | | | | | |

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

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 | |
|-----------|-------------|--------|---|----|----|----|-----|-----|-----|-------------|---------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| | | 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 |
| 11 (月) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク ふりかけ | 米飯 ごま | 三度豆 にんじん しめじ | 503 22.6 3.4 | Kcal g mg |
| | ふりかけ | ◎ | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | 鶏肉 揚ボール | | れんこん ブロッコリー | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | 高野豆腐 厚揚げ | | | | |
| | 高野豆腐と鶏肉の含め煮 | | | ○ | ○ | | ○ | | | だしの素 | | | | |
| | ブロッコリーのごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| 12 (火) | 皿うどん | ◎ | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ミルク えび いか | 揚そば ごま油 片栗粉 | はくさい にんじん もやし | 569 24.2 3.9 | Kcal g mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | 豚肉 うずら卵 | マンゴープリン | たまねぎ たけのこ しめじ | | |
| | えびシューマイ | | | ○ | ○ | | ○ | | ○ | えびシューマイ | | 青ねぎ | | |
| | マンゴープリン | | ○ | | ○ | | | | | | | | | |
| 13 (水) | 親子丼 | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | ミルク 鶏肉 卵 | 米飯 片栗粉 ごま | たまねぎ にんじん 青ねぎ | 582 25.4 2.3 | Kcal g mg |
| | 豚丼 | | | ○ | ○ | | ○ | | | 豚肉 だしの素 | すき焼のたれ | 土生姜 三度豆 りんご | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 三度豆のごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | りんご | | | | | | | | | | | | | |
| 14 (木) | スライスパン | | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク スライスチーズ | スライスパン いちごジャム | たまねぎ マッシュルーム | 784 32.8 2.0 | Kcal g mg |
| | いちごジャム | | | | | | | | | ベーコン 鶏肉 | じゃがいも ホワイトルウ | にんじん ブロッコリー | | |
| | スライスチーズ | | ○ | | | | | | | チーズ | 和風ドレッシング | 三度豆 きゃべつ きゅうり | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | アスパラ みかん | | |
| | ベーコンシチュー | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | グリーンサラダ | | | | | | | | | | | | | |
| | 和風ドレッシング | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | |
| みかん | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 (金) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 豚の角煮 | 米飯 ごま 焼プリン | だいこん にんじん 三度豆 | 727 23.5 1.8 | Kcal g mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | しめじ もやし きゃべつ | | |
| | 豚ばら大根 | | | ○ | ○ | | | | | | | ほうれん草 | | |
| | おひたし | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | 焼プリン | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| 18 (月) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク ウィンナー | 米飯 マロニー | はくさい にんじん しめじ | 661 28.0 1.9 | Kcal g mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | 鶏肉 だしの素 | カレールウ ヤングコーン | だいこん 青ねぎ | | |
| | カレー鍋 | ◎ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | 豆腐 えびぎょうざ | | | | |
| | えびぎょうざ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ベリーヨーグルト | | | | |
| | ベリーヨーグルト | | ○ | | | | | | | | | | | |
| 19 (火) | クロワッサン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク ベーコン | クロワッサン | なす たまねぎ ズッキーニ | 892 25.7 2.4 | Kcal g mg |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | もみの木ハンバーグ | ガトーショコラ | にんじん パプリカ(赤・黄) | | |
| | もみの木ハンバーグ | | | ○ | ○ | | | | | | | にんにく トマトビュレ ホールトマト | | |
| | ラタトゥイユ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | トマトケチャップ 乾燥バジル | | |
| ガトーショコラ | | | | ○ | | | | | | | | | | |
| 20 (水) | みかん | | | | | | | | | | | みかん | | |

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類