

12月分給食献立 (1/2)

		アレルギー源								おかずの内容			栄養平均量	628 Kcal 25.3 g 2.5 mg
日	献立	卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 g 鉄 mg	
										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 (木)	黒糖パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ バナナヨーグルト	黒糖パン ペンネ コーン ハヤシルウ デミグラスソース ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマトケチャップ トマトピューレ きゃべつ きゅうり ブロッコリー	652 Kcal 27.5 g 2.3 mg	
	ミルク		○											
	ポロネーゼペンネ		○	○	○			○						
	いりどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○						
バナナヨーグルト	○	○												
2 (金)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング マンゴープリン	ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	593 Kcal 28.1 g 2.2 mg	
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	マンゴープリン		○		○									
5 (月)	米飯									ミルク 牛肉 だしの素	米飯 じゃがいも ごま こんにゃく	たまねぎ 三度豆 にんじん ほうれん草 もやし きゃべつ りんご	509 Kcal 20.5 g 1.9 mg	
	ミルク		○											
	肉じゃが			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
	りんご													
6 (火)	鮭ごはん				○	○	○		○	ミルク 豚肉	鮭ごはん 焙煎ごまドレッシング 大学いも	にんじん もやし アスパラ きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	541 Kcal 19.0 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	温じゃぶサラダ													
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
	大学いも					○								
7 (水)	「 他人丼	○		○	○		○			ミルク 牛肉 卵 鶏肉 だしの素	米飯 片栗粉 ごま ブルーベリークレープ	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	625 Kcal 28.4 g 4.1 mg	
	し とり丼			○	○		○							
	ミルク		○											
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	ブルーベリークレープ	○	○	○	○									
9 (金)	米飯									ふりかけ 豚肉 豆乳 豆腐 焼ししゃも だしの素	米飯 ごま マロニー	はくさい にんじん しめじ だいこん 青ねぎ まいたけ みかん	505 Kcal 26.0 g 3.8 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	豆乳ごま鍋			○	○	○	○							
	焼ししゃも	○					○							
	みかん													
12 (月)	中華粥	◎		○	○	○	○			鶏肉 小柱 卵 豆腐ハンバーグ	米飯 さといも ごま油 ごま 中華ドレッシング スイートポテト	梅干 しめじ まいたけ 青ねぎ だいこん にんじん はくさい もやし きゅうり	444 Kcal 20.8 g 3.3 mg	
	梅干													
	豆腐ハンバーグ			○	○	○								
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	スイートポテト					○								

◎・・・卵抜きで提供します。

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	
13 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ハム 白身魚の香草フライ	バターパン 油 スパゲティ マヨネーズ 焼プリン	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう ミニトマト	828 Kcal 30.9 g 2.0 mg		
	ミルク		○												
	白身魚の香草フライ		○	○	○			○							
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
	ミニトマト														
	焼プリン	○	○												
	《3年生ブッフェ》											白身魚の香草フライ あじフライ ハム チーズ 生クリーム ミルク	バターパン ミニクワッサン 黒豆ライ麦パン 油 スパゲティ マヨネーズ ポタージュベース クリームコーン 焼プリン	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう ミニトマト たまねぎ マッシュルーム パセリ	733 Kcal 26.3 g 2.0 mg
	バターパン		○	○	○										
	ミニクワッサン	○	○	○	○										
	黒豆ライ麦パン			○	○										
白身魚の香草フライ		○	○	○			○								
あじフライ			○	○			○								
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	○	○													
14 (水)	ビーフカレー		○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース	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 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶 甘夏缶	632 Kcal 21.0 g 1.9 mg			
	ハヤシライス		○	○	○			○							
	福神漬			○	○										
	ミルク		○												
	フルーツのヨーグルトあえ		○												
15 (木)	米飯								ミルク 油あげ 豚肉 白みそ 酒かす だしの素 さばの塩焼	米飯	味付のり だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう みかん	695 Kcal 34.5 g 2.8 mg			
	味付のり				○			○							
	ミルク		○												
	かす汁			○	○			○							
	さばの塩焼				○			○							
みかん															
16 (金)	きのこピラフ		○	○	○			○	ミルク ベーコン 小柱 豆腐 チーズ 生クリーム	きのこピラフ じゃがいも ホワイトルウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ ブロッコリー りんご	685 Kcal 22.1 g 2.0 mg			
	ミルク		○												
	豆腐のチャウダー	○	○	○	○			○							
	ブロッコリーのサラダ														
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○									
りんご															
19 (月)	はちみつレモンパン	○	○	○	○				ミルク ベーコン もみの木ハンバーグ	はちみつレモンパン ニョッキ ガトーショコラ	なす たまねぎ ズッキーニ にんじん パプリカ(赤・黄) にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトケチャップ 乾燥バジル	718 Kcal 24.1 g 2.4 mg			
	ミルク		○												
	もみの木ハンバーグ			○	○										
	ニョッキ入りラタトゥイユ	○	○	○	○										
	ガトーショコラ				○										
20 (火)	みかん	10月21日に予定していたスイートポテトの変更措置です。										みかん			

卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類
---	---	----	----	----	-----	-----	-----