

10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	g
2 (月)	栗ごはん									ミルク だしの素 さんまの生姜煮 京がんも	栗ごはん こんにやく ごま	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 揚なす ブロッコリー 冷凍パイ	587	25.1
	ミルク		○											
	さんまの生姜煮			○	○		○							
	京がんもと野菜の煮物			○	○	○	○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
冷凍パイ														
3 (火)	米飯									ミルク ふりかけ ヒレカツ チキンカツ チーズ いんげん豆 ツナ エジプト豆 いんげん豆(赤・白)	米飯 油 マカロニ イタリアンドレッシング	パプリカ(赤・黄・緑) 乾燥バジル アスパラ カリフラワー ブロッコリー マンゴーフルーツ	606	23.9
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	ヒレカツ			○	○									
	チキンカツ			○	○									
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)		○	○			○							
マンゴーフルーツ														
4 (水)	ロコモコ(※)	○	○	○	○		○			ミルク 目玉焼 デミグラスハンバーグ	米飯 デミグラスソース 十五夜デザート	トマトケチャップ きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ パプリカ(赤・黄) もやし	635	25.9
	ミルク		○											
	十五夜ゼリー													
5 (木)	包(パオ)			○	○					ミルク 豚の角煮 卵	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉 アップルシャーベット	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	730	24.5
	ミルク		○											
	豚の角煮			○	○									
	フォー入り中華野菜スープ	◎		○	○	○								
アップルシャーベット														
6 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにやく もち麩 ごま	味付のり たまねぎ 青ねぎ じめじ 三度豆	501	22.0
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	ずき焼き風煮物			○	○									
三度豆のごまあえ			○	○	○									
10 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク 鮭 ベーコン 生クリーム チーズ	ミルクパン ペンネ ホワイトルゥ コーン 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ ブロッコリー エリンギ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ほうれん草	659	25.4
	ミルク		○											
	鮭ときのこのクリームペンネ	○	○	○	○		○							
	いろどりサラダ (和風ドレッシング)			○	○		○							
11 (水)	秋のチキンカレー		○	○	○					ミルク チーズ 鶏肉 牛肉 プレーンヨーグルト	米飯 さつまいも かぼちゃ デミグラスソース ハヤシルゥ カレールゥ	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 まいたけ エリンギ しめじ マッシュルーム 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶 白桃缶	640	23.4
	秋のハヤシライス		○	○	○		○							
	福神漬													
	ミルク		○											
フルーツのヨーグルトあえ		○												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

(※)ロコモコは目玉焼をのせなければ卵を含みません。

10月分給食献立 (2/3)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		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	鉄mg
	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク えびかつ ハム	はちみつレモンパン 油 スパゲティ マヨネーズ みかんゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう ミニトマト	630 Kcal 26.8 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	えびかつ	○		○	○		○		○					
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	みかんゼリー													
12 (木)	《2年生ブッフェ》									えびかつ ハムステーキ ハム ミルク チーズ 生クリーム	イワンロール ミニクワッサン はちみつレモンパン 油 スパゲティ マヨネーズ クリームコーン ポターージュベース みかんゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ ミニトマト マッシュルーム パセリ	692 Kcal 23.0 g 1.8 mg	
	はちみつレモンパン	○	○	○	○									
	イワンロール	○	○	○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
	えびかつ	○		○	○		○		○					
	ハムステーキ													
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	コーンポターージュスープ		○	○	○		○							
みかんゼリー														
13 (金)	米飯									ミルク 焼豚 とりの照煮	米飯 春雨 ごま油 ごま 大学いも	ゆかり きゃべつ にんじん もやし	590 Kcal 21.1 g 1.6 mg	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	中華風あえもの		○	○	○	○								
大学いも				○	○									
16 (月)	米飯									ミルク 油あげ 大豆 だしの素 さわらの西京焼	米飯 ごま ブルーベリークレープ	切干大根 にんじん ひじき ほうれん草	683 Kcal 24.4 g 5.5 mg	
	ミルク		○											
	さわらの西京焼				○		○							
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○							
ほうれん草のごまあえ			○	○	○									
ブルーベリークレープ	○	○	○	○										
17 (火)	巻寿司	○		○	○		○		○	油あげ 牛肉 卵 削り節 だしの素 ジョア(ピーチ)	巻寿司 うどん カレールー 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草	598 Kcal 32.4 g 2.6 mg	
	〃 (卵アレルギー用)			○	○		○		○					
	カレーうどん		○	○	○		○							
	ゆで卵	○												
ジョア(ピーチ)		○												
18 (水)	親子丼	○		○	○		○			ミルク 豚肉 鶏肉 卵 だしの素	米飯 片栗粉 ごま すき焼のたれ スイートポテト	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 スナッフエンドウ	637 Kcal 26.2 g 2.5 mg	
	豚丼			○	○		○							
	ミルク		○											
	スナッフエンドウのごまあえ			○	○	○								
スイートポテト				○										
19 (木)	マロンパン	○	○	○	○					ミルク ペーコン アロエヨーグルト	マロンパン スパゲティ コーン 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(黄) マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ ほうれん草	683 Kcal 31.8 g 2.1 mg	
	ミルク		○											
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○									
	ポパイサラダ (和風ドレッシング)			○	○		○							
アロエヨーグルト		○												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

10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	
		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	鉄mg
20 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク ベーコン	きのこピラフ じゃがいも	たまねぎ ブロccoliリー	679 Kcal 22.4 g 2.0 mg	
	ミルク		○						鶏肉 チーズ	ホワイトルウ コーン	マッシュルーム にんじん			
	ベーコンシチュー	○	○	○	○					香味塩ドレッシング	きゃべつ アスパラ			
	コーンサラダ													
	(香味塩ドレッシング)			○	○	○								
24 (火)	アップルパン	○	○	○	○					ミルク ウィナー	アップルパン じゃがいも	たまねぎ にんじん 三度豆	631 Kcal 33.0 g 1.2 mg	
	ミルク		○								ヤングコーン	マッシュルーム だいこん		
	ポトフ	◎	○	○	○						ポテトカップグラタン	セロリ		
	ポテトカップグラタン		○	○	○						焼プリン			
	焼プリン	○	○											
25 (水)	中華丼	◎		○	○	○	○		○	ミルク いか 豚肉	米飯 揚そば ごま油	はくさい たまねぎ にんじん	639 Kcal 27.1 g 5.8 mg	
	皿うどん	◎		○	○	○	○		○	えび うずら卵	片栗粉 杏仁プリン	青ねぎ たけのこ もやし		
	ミルク		○							えびシューマイ		しめじ		
	えびシューマイ			○	○		○		○					
	杏仁プリン		○	○										
26 (木)	《セルフカツバーガー》									スライスチーズ	バーガーパン 油	きゅうり きゃべつ アスパラ	704 Kcal 24.5 g 3.1 mg	
	バーガーパン	○	○	○	○					ミンチカツ チーズ	香りごまドレッシング	ブロッコリー たまねぎ		
	スライスチーズ		○							生クリーム ミルク	パンプキンポタージュース	にんじん パセリ		
	ミンチカツ	○	○	○	○						かぼちゃ			
	グリーンサラダ										白ぶどう&ほうれん草ジュース			
	(香りごまドレッシング)			○	○	○								
	パンプキンポタージュース		○	○	○									
白ぶどう&ほうれん草ジュース														
27 (金)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 こんにやく	三度豆 にんじん	580 Kcal 21.5 g 1.6 mg	
	ミルク		○							ちりめんじゃこ	ごま油	たけのこ 土生姜		
	牛肉のしぐれ煮			○	○							きゃべつ		
	きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○		○					
30 (月)	松たけごはん			○	○		○			ミルク 秋鮭の塩焼	まつたけご飯 ごま	もやし きゃべつ にんじん	519 Kcal 26.3 g 1.7 mg	
	ミルク		○								サイダー	ほうれん草 みかん缶		
	秋鮭の塩焼						○					黄桃缶 白桃缶 パイン缶		
	おひたし			○	○	○						甘夏缶		
	フルーツポンチ													
31 (火)	味付パン		○	○						ミルク ベーコン	味付パン マカロニ	たまねぎ マッシュルーム	565 Kcal 22.1 g 1.3 mg	
	ミルク		○							骨付きフランク	コーン	にんじん きゃべつ パセリ		
	ミネストローネ	○	○	○	○							トマトケチャップ トマトピューレ		
	ミニ骨付きフランク	○	○	○	○							りんご		
	りんご													
												栄養平均量		629 Kcal 25.5 g 2.4 mg

◎・・・卵抜きで提供します。