

1月分給食献立 (1/3)

◎・・・卵抜きで提供します。

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				
10 (水)	小豆ごはん									ぶりの塩焼 だしの素 じゃこボール 鶏肉	小豆ごはん さといも 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん なめこ 青ねぎ 土生姜 みかん	506	Kcal				
	ぶりの塩焼								24.8						g			
	つみれ汁			○	○		○									3.2	mg	
	みかん																	
11 (木)	巻寿司	○		○	○		○			○	ミルク 油あげ 卵 牛肉 削り節 だしの素 いちごヨーグルト	巻寿司 うどん カレール 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草	706				Kcal
	〃 (アレルギー用)			○	○		○		○	38.0					g			
	ミルク		○													2.7	mg	
	カレーうどん		○	○	○		○											
	ゆで卵	○																
いちごヨーグルト		○																
12 (金)	ロコモコ丼 (※)	○	○	○	○		○			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	トマトケチャップ きゃべつ もやし たまねぎ にんじん しめじ パプリカ(赤・黄) りんご	633	Kcal				
	ミルク		○												25.7	g		
	りんご																2.5	mg
15 (月)	米飯									ミルク ふりかけ 豚肉 豆腐 豆乳 だしの素 枝豆シューマイ	米飯 マロニー	はくさい しめじ 青ねぎ にんじん まいたけ だいこん パインアップル	602	Kcal				
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○						25.6	g		
	ミルク		○														3.0	mg
	豆乳鍋			○	○		○											
	枝豆シューマイ			○	○		○											
パインアップル																		
16 (火)	味付パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ	味付パン ペンネ コーン ハヤシルウ デミグラスソース イタリアンドレッシング 伊予柑フレッシュゼリー	たまねぎ トマトケチャップ にんじん トマトピューレ ブロッコリー きゃべつ きゅうり	631	Kcal				
	ミルク		○												26.2	g		
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○										2.2	mg
	いろどりサラダ																	
	イタリアンドレッシング																	
伊予柑フレッシュゼリー																		
17 (水)	「 他人丼	○		○	○		○			ミルク 鶏肉 卵 牛肉 だしの素 すき焼のたれ	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ しめじ 三度豆 干柿	588	Kcal				
	「 とり丼			○	○		○								26.3	g		
	ミルク		○														2.3	mg
	三度豆のごまあえ			○	○	○												
干柿																		
18 (木)	《セルフカツバーガー》									ミンチカツ チーズ 生クリーム ミルク スライスチーズ	バーガーパン 油 香味塩ドレッシング かぼちゃ パンプキンポタージュベース	きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	634	Kcal				
	バーガーパン	○	○	○	○										24.5	g		
	ミンチカツ	○	○	○	○												3.1	mg
	スライスチーズ		○															
	グリーンサラダ																	
	香味塩ドレッシング			○	○	○												
パンプキンポタージュスープ		○	○	○														

(※)ロコモコは卵を乗せなければ卵を含みません。

1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 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	
19 (金)	鮭ぞうすい	◎		○	○		○			ミルク 鮭 卵 だしの素 鶏の照煮	米飯 さといも ごま スイートポテト	梅干 だいこん にんじん はくさい しめじ 青ねぎ もやし きゃべつ ほうれん草	574 Kcal 28.3 g 1.7 mg
	梅干												
	ミルク		○										
	鶏の照焼			○	○								
	おひたし			○	○	○							
	スイートポテト				○								
22 (月)	米飯								ミルク さばの塩焼 油あげ 大豆 だしの素	米飯 油 ごま 焼プリン	切干大根 ひじき にんじん ブロッコリー	670 Kcal 32.9 g 4.3 mg	
	ミルク		○										
	さばの塩焼					○							
	切干とひじきの煮付			○	○	○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○							
焼プリン	○	○											
23 (火)	包(パオ)			○	○				豚の角煮 卵 ジョア(いちご)	包(パオ) フォー 片栗粉 ごま油	たけのこ はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	658 Kcal 22.3 g 3.1 mg	
	豚の角煮			○	○								
	フォー入り中華野菜スープ	◎		○	○	○							
	ジョア(いちご)		○										
24 (水)	五目ごはん			○	○		○		豚肉 油あげ 豆腐 みそ 白みそ 酒かす だしの素 さんまの竜田揚	五目ごはん 油 さといも	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう みかん	513 Kcal 21.5 g 2.4 mg	
	「かす汁			○	○		○						
	「豚汁			○	○		○						
	さんまの竜田揚	○		○	○		○						
	みかん												
25 (木)	オレンジパン	○	○	○	○				ハム ローストチキン ミルク えびカツ 生クリーム チーズ	オレンジパン スパゲティ マヨネーズ フルーツゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう ミニトマト	680 Kcal 30.5 g 2.0 mg	
	ミルク		○										
	ローストチキン			○	○								
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○								
	ミニトマト												
	フルーツゼリー												
	《4年ブッフェ》												
	「オレンジパン	○	○	○	○								
	「イワンロール	○	○	○	○								
	「ミニクロワッサン	○	○	○	○								
	「ローストチキン			○	○								
「えびカツ	○		○	○		○	○						
スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
ミニトマト													
コーンポタージュスープ		○	○	○		○							
フルーツゼリー													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

1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
26 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク えび いか いたや貝 チーズ	きのこピラフ パスタ コーン じゃがいも ホワイトルウ ヤングコーン 香りごまドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ ほうれん草 パインアップル	668 Kcal 23.6 g 2.5 mg	
	ミルク		○											
	シーフードクリームシチュー		○	○	○		○	○						
	ポパイサラダ													
	香りごまドレッシング			○	○	○								
パインアップル														
29 (月)	米飯									ミルク 納豆 揚ボール えびボール 鶏肉 厚揚げ うずら卵 だしの素	米飯 こんにゃく さといも ごま	だいこん にんじん ほうれん草 りんご	623 Kcal 24.8 g 4.3 mg	
	納豆			○	○		○							
	ミルク		○											
	おでん	◎		○	○		○	○						
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
りんご														
30 (火)	バターパン		○	○						ミルク ベーコン ポテトカップグラタン	バターパン マカロニ コーン 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ マッシュルーム 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	610 Kcal 21.1 g 1.9 mg	
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ													
和風ドレッシング			○	○		○								
31 (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 グリンピース たまねぎ にんじん トマトケチャップ 甘夏缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	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		○											
												栄養平均量		622 Kcal 26.0 g 2.7 mg