

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 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |

(※)ロコモコは卵をの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 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | ミルク ハム ローストチキン | 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》 | | | | | | | | 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 イワンロール ミニクロワッサン スパゲティ 油 マヨネーズ クリームコーン ポタージュベース 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 たまねぎ マッシュルーム パセリ | 650 Kcal 25.3 g 2.0 mg | |
| | 「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 | |
| | ハヤシルライス | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | |
| | 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 |