

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
1 (金)	ちらし寿司 (錦糸卵)	○		○	○		○			錦糸卵 豚肉 油あげ だしの素 白みそ 酒かす	ちらし寿司 ごま ひな祭りゼリー	寿司生姜 味付のり だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう もやし きゃべつ ほうれん草	467 Kcal 19.9 g 2.6 mg	
	かす汁			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
	ひな祭りゼリー		○											
	皿うどん			○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
4 (月)	かにシューマイ	○		○	○		○	○	ミルク いか 豚肉 えび かにシューマイ 杏仁プリン	揚そば 片栗粉 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ もやし しめじ	589 Kcal 24.5 g 3.1 mg		
	杏仁プリン		○	○										
	黒糖パン		○	○										
	ミルク		○											
5 (火)	ミートスパゲティ		○	○	○		○		ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン スパゲティ ハヤシルウ デミグラスソース	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ トマトピューレ 黄桃缶 白桃缶 甘夏缶 パイン缶 みかん缶	588 Kcal 23.7 g 2.1 mg		
	フルーツポンチ													
	米飯													
	ミルク		○											
6 (水)	鯖の塩焼						○		ミルク 鯖の塩焼 さわらの西京焼 だしの素	米飯 こんにゃく ごま	ごぼう にんじん たけのこ 三度豆 しめじ ほうれん草	541 Kcal 28.1 g 2.8 mg		
	さわらの西京焼				○		○							
	野菜の煮物			○	○		○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	ミルク		○											
7 (木)	セサミパン	○	○	○	○	○			ミルク ツナ チキンカツ	セサミパン スパゲティ 油 香りごまドレッシング フルーツゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	689 Kcal 30.2 g 2.3 mg		
	ミルク		○											
	チキンカツ			○	○									
	スパゲティサラダ			○			○							
	香りごまドレッシング			○	○	○								
	フルーツゼリー													
8 (金)	米飯								ミルク 豚肉 甜麵醬	米飯 回鍋肉の素 ごま油 中華炒めベース ごま 棒々鶏ドレッシング	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 もやし パインアップル	524 Kcal 32.5 g 2.7 mg		
	ミルク		○											
	回鍋肉			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	パインアップル													
11 (月)	米飯								ミルク とりの照煮 厚揚げ コチュジャン みそ	米飯 麻婆豆腐の素 ごま 片栗粉 スイートポテト	だいこん にんじん しめじ 三度豆 ブロッコリー	690 Kcal 27.7 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	大根と厚揚げのピリ辛煮			○	○		○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	スイートポテト				○									
12 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク チーズ ベーコン	ミルクパン マカロニ コーン ヤングコーン 中華ドレッシング	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム パセリ トマトケチャップ トマトピューレ ほうれん草	514 Kcal 19.6 g 1.5 mg		
	カマンベールチーズ		○											
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポパイサラダ													
	中華ドレッシング			○	○	○	○							

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

日		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
13 (水)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク 鶏肉 チーズ ベーコン	きのこピラフ じゃがいも ホワイトルウ コーン お祝いクレープ 香味塩ドレッシング	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ブロッコリー	769 Kcal 25.7 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	ベーコンシチュー	○	○	○	○								
	いろどりサラダ												
	香味塩ドレッシング			○	○	○							
	お祝いクレープ	○	○	○	○								
	《6年生お祝い献立》												
テーブルロール	○	○	○	○					鶏肉 チーズ ミルク ベーコン 牛肉 生クリーム	きのこピラフ テーブルロール ホワイトルウ コーン クリームコーン パン粉 コーンポタージュベース 香味塩ドレッシング お祝いクレープ	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ブロッコリー にんにく パセリ	707 Kcal 28.5 g 5.1 mg	
チキンソテー	○	○	○	○		○							
ヒレステーキ			○	○									
いろどりサラダ													
香味塩ドレッシング			○	○	○								
コーンポタージュスープ		○	○	○		○							
お祝いクレープ	○	○	○	○									
14 (木)	ピピンパ丼			○	○	○	○		ミルク 豚肉	米飯 麻婆豆腐の素 ごま 棒々鶏ソース ごま油 大学いも	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん	528 Kcal 21.6 g 2.2 mg	
	ミルク		○										
	大学いも				○	○							
18 (月)	《セルフてりやき月見バーガー》								ミルク 目玉焼き 照焼ハンバーグ	バーガーパン 和風ドレッシング ストロベリーフレッシュ	きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー	635 Kcal 27.8 g 3.0 mg	
	バーガーパン	○	○	○	○								
	ミルク		○										
	照焼ハンバーグ				○		○						
	目玉焼き	○	○		○								
	グリーンサラダ												
	和風ドレッシング			○	○		○						
ストロベリーフレッシュ													
19 (火)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ナン カレールウ コーン	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ パイン缶 甘夏缶 みかん缶 白桃缶 黄桃缶	593 Kcal 29.6 g 1.4 mg	
	ミルク		○										
	ドライカレー		○	○	○								
	フルーツのヨーグルトあえ		○										
20 (水)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ	たっぷりミルクパン ペンネ ホワイトルウ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム エリンギ しめじ ブロッコリー カリフラワー 清美オレンジ	761 Kcal 29.0 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	クリームペンネ	○	○	○	○								
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ												
	イタリアンドレッシング												
清美オレンジ													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	<b>栄養平均量</b>		761 Kcal 29.0 g 1.5 mg	

◎・・・卵抜きで提供します。