

11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
1 (水)	米飯									ふりかけ ミルク さばの塩焼 牛肉 あじフライ	米飯 油 こんにゃく ごま ごま油	ごぼう れんこん にんじん たけのこ ブロccoli	606 Kcal 30.5 g 2.8 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	「秋さばの塩焼								○					
	「あじフライ			○	○				○					
	肉入りきんぴら			○	○	○								
ブロッコリーのごまあえ			○	○	○									
2 (木)	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 棒々鶏トレッシング マンゴープリン	ピーマン たけのこ もやし ほうれん草 にんじん	578 Kcal 27.7 g 2.2 mg	
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	マンゴープリン		○		○									
7 (火)	イワンロール	○	○	○	○					ミルク ハム おろしハンバーグ	イワンロール スパゲティ マヨネーズ	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう ミニトマト りんご	568 Kcal 23.6 g 3.2 mg	
	ミルク		○											
	おろしハンバーグ			○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	りんご													
	《3年buffet》													
	「イワンロール	○	○	○	○									
	「ミニクワッサン	○	○	○	○									
	「ミニシナモンロール	○	○	○	○									
	「おろしハンバーグ			○	○									
「インディアンロール	○	○	○	○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミニトマト														
コーンポタージュスープ		○	○	○			○							
りんご														
8 (水)	「天津飯	○		○	○	○			○	ミルク えび 卵 厚揚げ 豚肉 豆板醬	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま ごま油	たまねぎ にんじん 白ねぎ グリーンピース たけのこ しめじ にんにく ほうれん草	580 Kcal 28.0 g 3.6 mg	
	「麻婆丼			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
9 (木)	ピタパン		○	○	○					鶏肉 ヨーグルト ベーコン	ピタパン タンドリーチキンベース じゃがいも	きゃべつ たまねぎ パセリ にんじん 柿	515 Kcal 28.6 g 2.6 mg	
	タンドリーチキン		○											
	ベーコンと野菜のスープ	○	○	○	○									
	柿													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

11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
10 (金)	米飯									ミルク 豚肉 甜麵醬 えびシューマイ	米飯 回鍋肉の素 ごま油 中華炒めだれ ラ・フランスゼリー	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ	603 Kcal 29.4 g 4.0 mg	
	ミルク		○											
	回鍋肉			○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○			○						
	ラ・フランスゼリー													
13 (月)	米飯								ミルク 鶏肉 甜麵醬	米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 担々麵ベース ごま ごま油 中華ドレッシング	たまねぎ にんじん 三度豆 もやし きゅうり	542 Kcal 21.5 g 1.5 mg		
	ミルク		○											
	ピリ辛鶏じゃが			○	○	○	○							
	中華風おひたし		○	○	○	○								
14 (火)	中華ちまき			○	○				ミルク 豚肉 うずら卵	中華ちまき 中華麵 豚骨ラーメンベース	もやし にんじん 青ねぎ メンマ たまねぎ きゃべつ みかん	722 Kcal 28.2 g 1.5 mg		
	ミルク		○											
	とんこつラーメン	◎		○	○									
	みかん													
15 (水)	栗ごはん								さんまの竜田揚 豚肉 油あげ 豆腐 みそ 白みそ 酒粕 だしの素 ジョア(ブルーベリー)	栗ごはん 油 さといも	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう	553 Kcal 22.7 g 2.4 mg		
	「豚汁			○	○		○							
	「かす汁			○	○		○							
	さんまの竜田揚	○		○	○		○							
16 (木)	黒糖パン		○	○					ミルク えび いか いたや貝 チーズ	黒糖パン リボンパスタ コーン じゃがいも ホワイトルゥ ヤングコーン 和風ドレッシング	にんじん ブロッコリー しめじ マッシュルーム たまねぎ ほうれん草 りんご	623 Kcal 27.5 g 2.3 mg		
	ミルク		○											
	シーフードクリームシチュー		○	○	○		○	○						
	ポパイサラダ													
	和風ドレッシング			○	○		○							
17 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク 豚肉	きのこピラフ 香りごまドレッシング ホワイトゼリー	にんじん もやし アスパラ きゃべつ ブロッコリー きゅうり カリフラワー パイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶	626 Kcal 20.2 g 2.8 mg		
	ミルク		○											
	温じゃぶサラダ													
	香りごまドレッシング			○	○	○								
	杏仁フルーツ		○											
20 (月)	米飯								ミルク 揚ボール 鶏肉 えびボール 厚揚げ うずら卵 だしの素	米飯 こんにゃく さといも ごま スイートポテト	味付のり だいこん 三度豆 にんじん	623 Kcal 21.4 g 3.4 mg		
	味付のり			○		○								
	ミルク		○											
	おでん	◎		○	○		○	○						
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
スイートポテト				○										

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

11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 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		
21 (火)	バターパン		○	○						ミルク ベーコン	バターパン 油 イタリアンドレッシング	ズッキーニ なす 乾燥パプリカ たまねぎ にんじん ホールトマト トマトケチャップ トマトピューレ にんにく パプリカ(赤・黄) きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー	921 Kcal 29.6 g 1.7 mg	
	ミルク		○						フィッシュフライ					
	フィッシュフライ			○	○		○		バナナヨーグルト					
	ラタトゥイユ	○	○	○	○									
	グリーンサラダ													
	イタリアンドレッシング													
	バナナヨーグルト	○	○											
22 (水)	「他人丼	○		○	○		○		ミルク 鶏肉 卵	米飯 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 青ねぎ しめじ きゃべつ みかん	565 Kcal 26.8 g 2.2 mg		
	「とり丼			○	○		○		牛肉 だしの素					
	ミルク		○						すき焼のたれ					
	きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○	○	ちりめんじゃこ					
	みかん													
24 (金)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク 豚肉	クロワッサン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース 香味塩ドレッシング	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	591 Kcal 23.3 g 1.5 mg		
	ミルク		○						チーズ					
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○							
	ブロッコリーのサラダ													
	香味塩ドレッシング			○	○	○								
27 (月)	米飯								ミルク 焼きようざ	米飯 麻婆豆腐の素 キムチの素 マロニー	韓国のり はくさい しめじ にんじん 青ねぎ りんご	631 Kcal 24.7 g 2.2 mg		
	韓国のり					○			豚肉 豆腐 みそ					
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○	○						
	焼きようざ			○	○	○								
りんご														
28 (火)	おさつパン	○	○	○	○				ミルク いたや貝	おさつパン じゃがいも ホワイトルウ 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 きゅうり きゃべつ みかん	578 Kcal 23.1 g 1.3 mg		
	ミルク		○						ベーコン 豆腐					
	豆腐のチャウダー	○	○	○	○		○		チーズ 生クリーム					
	いろどりサラダ													
	和風ドレッシング			○	○		○							
みかん														
29 (水)	「ビーフカレー		○	○	○				ミルク 牛肉	米飯 じゃがいも カレールウ デミグラスソース ハヤシルウ	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 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 甘夏缶 パイン缶	632 Kcal 21.0 g 1.9 mg		
	「ハヤシライス		○	○	○		○		チーズ ヨーグルト					
	福神漬													
	ミルク		○											
フルーツのヨーグルトあえ		○												
30 (木)	いなり寿司			○	○	○			ミルク 卵 油あげ	いなり寿司 うどん 片栗粉	青ねぎ ほうれん草 しめじ にんじん はくさい	610 Kcal 26.1 g 2.9 mg		
	ミルク		○						えびボール 削り節					
	五目あんかけうどん			○	○		○	○	だしの素					
ゆで卵	○													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				613 Kcal 23.7 g 2.4 mg	
栄養平均量														