

12月分給食献立 (1/2)

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
1 (月)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク 豚肉	きのこピラフ 焙煎ごまドレッシング 焼プリン	にんじん もやし アスパラ きゃべつ きゅうり ブロccoli カリフラワー	640 Kcal 23.0 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	温しゃぶサラダ												
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○							
	焼プリン	○	○										
2 (火)	米飯								ミルク 納豆 豚肉 白豆腐 みそ えびシューマイ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ 柿	623 Kcal 25.5 g 5.0 mg	
	納豆			○	○		○						
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○		○	○					
	えびシューマイ			○	○		○	○					
3 (水)	米飯								ミルク ふりかけ ハム 白身魚の香草揚 アジフライ	米飯 油 タルタルソース ゆずしょうゆドレッシング ごましょうゆドレッシング 白玉	きゃべつ もやし ブロccoli にんじん 甘夏缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶 パイン缶	603 Kcal 22.8 g 3.1 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○					
	ミルク		○										
	白身魚の香草揚		○	○	○		○						
	アジフライ			○	○		○						
	(タルタルソース)	○			○								
	ハムサラダ	◎	○	○	○								
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
4 (木)	五目ごはん			○	○		○		豚肉 油あげ 酒かす 白みそ さんまの竜田揚	五目ごはん 油	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう りんご	563 Kcal 23.5 g 2.6 mg	
	かす汁			○	○		○						
	さんまの竜田揚	○		○	○		○						
	りんご												
5 (金)	ブリオッシュパン	○	○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ 生クリーム アロエヨーグルト	ブリオッシュパン マカロニ じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース	655 Kcal 26.8 g 1.6 mg	
	ミルク		○										
	カレーシチュー		○	○	○			○					
	アロエヨーグルト		○										
9 (火)	米飯								さばの生姜煮 茶わん蒸し みそ 厚揚げ 豆板醤	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉	味付のり にんじん しめじ だいこん 枝豆 みかん	570 Kcal 25.0 g 3.8 mg	
	味付のり			○	○		○	○					
	さばの生姜煮			○	○		○						
	大根と厚揚げのピリ辛煮			○	○	○	○						
	茶わん蒸し	○		○	○		○						
みかん													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

12月分給食献立 (2/2)

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)	中華丼	◎		○	○	○	○		○	ミルク 豚肉 えび うずら卵 いか	米飯 揚そば ごま油 片栗粉 ひとくち桃まん	はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	541 Kcal 25.9 g 2.0 mg																	
	血うどん	◎		○	○	○	○		○																					
	ミルク		○																											
	ひとくち桃まん			○	○																									
11 (木)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク インディアンロールカツ ハム	はちみつレモンパン 油 スパゲティ マヨネーズ	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト りんご	606 Kcal 21.9 g 1.2 mg																	
	ミルク		○																											
	インディアンロールカツ			○	○																									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○																									
	ミニトマト																													
	りんご																													
	《3年生ブッフェ》													インディアンロールカツ ハム ハムステーキ チーズ 生クリーム ミルク	パタースティックパン 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 コーン コーンポタージュベース	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト りんご たまねぎ マッシュルーム パセリ	532 Kcal 19.9 g 1.5 mg													
	はちみつレモンパン	○	○	○	○																									
	パタースティックパン	○	○	○	○																									
	ミニクワッサン	○	○	○	○																									
インディアンロールカツ			○	○																										
ハムステーキ																														
スパゲティサラダ	◎	○	○	○																										
コーンポタージュース		○	○	○		○																								
ミニトマト																														
りんご																														
12 (金)	中華粥	◎		○	○	○	○			貝柱 卵 鶏肉 豆腐ハンバーグ	米飯 さといも 春雨 ごま ごま油 棒々鶏ドレッシング 白ぶどう&キャベツジュース	梅干 しめじ まいたけ 青ねぎ だいこん にんじん はくさい きゃべつ もやし きゅうり	448 Kcal 21.3 g 2.4 mg																	
	梅干																													
	白ぶどう&キャベツジュース																													
	豆腐ハンバーグ	○	○	○	○	○	○																							
棒々鶏サラダ			○	○	○	○																								
15 (月)	ひとくち肉まん			○	○	○				ミルク 豚肉 甜麺醤 ひとくち肉まん	中華麺 回鍋肉の素 ごま油 麻婆豆腐の素 ごまだれ 塩ラーメンベース	にんにく 土生姜 にんじん もやし きゃべつ はくさい パインアップル	480 Kcal 24.6 g 1.6 mg																	
	ミルク		○																											
	ジャージャー麺			○	○	○	○																							
	パインアップル																													
16 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ カマンベールチーズ	黒糖パン ペンネ デミグラスソース ハヤシルウ	たまねぎ トマトピューレ にんじん トマトケチャップ みかん	619 Kcal 26.6 g 2.0 mg																	
	ミルク		○																											
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○																							
	カマンベールチーズ		○																											
	みかん																													
17 (水)	包(パオ)			○	○					豚の角煮 卵	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ りんご	496 Kcal 17.6 g 2.1 mg																	
	豚の角煮			○	○																									
	中華卵スープ(フォー入)	◎	○	○	○	○																								
	りんご																													
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>大豆</th> <th>ごま</th> <th>魚介類</th> <th>落花生</th> <th>甲殻類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">◎・・・卵抜きで提供します。</td> </tr> </tbody> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	◎・・・卵抜きで提供します。								栄養平均量		567 Kcal 20.7 g 2.3 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																							
◎・・・卵抜きで提供します。																														