

1月分給食献立 (1/3)

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		
7 (水)	七草がゆ			○	○		○			ミルク ぶりの照煮	米飯 こんにゃく ごま ごま油	梅干 ごぼう れんこん たけのこ にんじん せり なず菜 ごきょう ほとけのざ はこべら すずな すずしろ みかん	451 Kcal 18.4 g 3.0 mg	
	梅干し													
	ミルク		○											
	ぶりの照煮			○	○		○							
	野菜のきんぴら			○	○	○								
	みかん													
8 (木)	【セルフカツパター】								ミンチカツ ミルク 生クリーム チーズ	パターパン 油 パンキンポタージュース かぼちゃ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ りんご	679 Kcal 25.3 g 3.3 mg		
	パターパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	ミンチカツ	○	○	○	○									
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
	パンキンポタージュース		○	○	○									
りんご														
9 (金)	米飯								ミルク ふりかけ ウインナー 白豆腐 鶏肉 焼きようざ お魚アーモンド	米飯 ヤングコーン マロニー カレールウ	はくさい にんじん だいこん しめじ 青ねぎ	652 Kcal 26.6 g 4.3 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	カレー鍋	◎	○	○	○		○	○						
	焼きようざ	○	○	○	○	○	○	○						
	小魚アーモンド							○						
13 (火)	バケット			○					ミルク バター ウインナー ヨーグルト	バケット ホテトカップグラタン じゃがいも ヤングコーン	たまねぎ にんじん 三度豆 マッシュルーム だいこん セロリ 甘夏缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	661 Kcal 20.3 g 1.4 mg		
	バター		○											
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	フルーツのヨーグルトあえ		○											
14 (水)	豚丼			○	○		○		ミルク 牛肉 豚肉 卵	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 スナップエンドウ みかん	571 Kcal 25.7 g 2.4 mg		
	他人丼	○		○	○		○							
	ミルク		○											
	スナップエンドウのごまあえ			○	○	○								
	みかん													
15 (木)	あずきごはん								ミルク とりの照煮	あずきごはん こんにゃく ごま	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 枝豆 ほうれん草 りんご	565 Kcal 24.2 g 2.5 mg		
	ミルク		○											
	とりの照り煮			○	○									
	野菜の煮物			○	○		○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
りんご														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

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	
		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
16 (金)	中華ちまき			○	○					豚肉 卵	中華ちまき 中華麺 とんこつラーメンベース 白ぶどう&キャベツジュース	もやし にんじん 味付メンマ 青ねぎ たまねぎ きゃべつ	668 Kcal 26.3 g 2.1 mg	
	とんこつラーメン			○	○									
	ゆで卵	○												
	白ぶどう&キャベツジュース													
19 (月)	米飯								ミルク 鶏肉 厚揚げ うずら卵 揚ホール えびホール ちりめんじゃこ	米飯 こんにゃく さといも ごま油 焼プリン	味付のり にんじん だいこん きゃべつ	664 Kcal 35.0 g 3.6 mg		
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	おでん	◎		○	○		○	○						
	きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○	○						
焼プリン	○	○												
20 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク いか えび 貝柱 チーズ	黒糖パン ペンネ ごましょうゆドレッシング いちごクレープ	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) マッシュルーム トマトピューレ マリナラソース 乾燥バジル ブロッコリー	648 Kcal 27.7 g 4.0 mg		
	ミルク		○											
	カマンベールチーズ		○											
	ペスカトーレペンネ		○	○	○		○	○						
	ブロッコリーのサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○		○							
いちごクレープ	○	○	○	○										
21 (水)	チキンカツカレー		○	○	○			○	ミルク チキンカツ ヒレカツ チーズ バナナヨーグルト	米飯 油 じゃがいも コーン カレールウ ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー グリーンピース	734 Kcal 26.6 g 2.8 mg		
	ヒレカツカレー		○	○	○			○						
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	いるどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
バナナヨーグルト	○	○												
22 (木)	いなり寿司			○	○	○			豚肉 油あげ 卵 削り節 みそ ジョア(ブルーベリー)	いなり寿司 うどん	青ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ まいたけ はくさい たまねぎ もやし ごぼう	591 Kcal 27.8 g 2.5 mg		
	みそ煮込うどん			○	○		○							
	ゆで卵	○												
	ジョア(ブルーベリー)		○											
23 (金)	きのこピラフ		○	○	○			○	ミルク 牛肉 チーズ 生クリーム	きのこピラフ じゃがいも コーン ホホワイトルウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー マッシュルーム ブロッコリー ほうれん草 りんご	643 Kcal 23.2 g 2.6 mg		
	ミルク		○											
	クリームシチュー		○	○	○									
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
りんご														
26 (月)	ビビンパ丼			○	○	○	○		豚肉 卵 豆板醤 肉シューマイ マンゴープリン	米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ほうれん草 ぜんまい にんじん もやし わかめ 青ねぎ	520 Kcal 21.5 g 2.6 mg		
	中華卵スープ	◎		○	○	○								
	肉シューマイ		○	○	○	○	○							
	マンゴープリン		○		○									
		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	
		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	Kcal mg
27 (火)	ピタパン			○						鶏肉 ヨーグルト	ピタパン タンドリーチキンベース クリームコーン ホターージュベース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みかん	501 Kcal 28.4 g 2.9 mg	
	タンドリーチキン		○						ミルク 生クリーム					
	コーンポタージュスープ		○	○	○			○	チーズ					
	みかん													
28 (水)	鮭ごはん				○	○	○		○	豚肉 油あげ 鶏肉	鮭ごはん 片栗粉 さといも	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜 干柿	509 Kcal 20.0 g 2.9 mg	
	かす汁			○	○				○	かまぼこ 酒かす				
	のっぺい汁			○	○				○	チーズin肉だんご				
	チーズin肉だんご		○	○	○				○	白みそ				
	干柿													
29 (木)	はちみつレモンパン	○	○	○	○					ミルク ハム ローストチキン	はちみつレモンパン 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 パインアップル	686 Kcal 30.4 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													
	パインアップル													
	《4年生ブッフェ》													
	はちみつレモンパン	○	○	○	○									
	パタースティックパン	○	○	○	○									
	ミニクロワッサン	○	○	○	○									
ローストチキン			○	○										
ハンバーグ	○	○	○	○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミニトマト														
カレースープ		○	○	○				○						
パインアップル														
30 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 もち麩 こんにやく ごま	ゆかり たまねぎ 青ねぎ しめじ 三度豆 りんご	503 Kcal 22.2 g 2.2 mg	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	すき焼風煮物			○	○									
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	りんご													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					
栄養平均量												610 Kcal 24.9 g 2.8 mg		

◎・・・卵抜きで提供します。