

7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	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	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)	ナン									ミルク 鶏肉 チーズ	ナン カレールウ 白玉	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 黄桃缶 白桃缶	605 Kcal 29.6 g 2.6 mg		
	ミルク														
	ドライカレー														
	白玉入りフルーツポンチ														
2 (火)	米飯								ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 ナタデココ	韓国のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ マンゴー パイン缶	529 Kcal 19.4 g 1.9 mg			
	韓国のり														
	ミルク														
	キムチ鍋														
3 (水)	〔 他人丼 し とり丼								ミルク 牛肉 卵 鶏肉	米飯 片栗粉 ごま 白桃フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ 粉山椒 ブロッコリー	564 Kcal 26.7 g 2.8 mg			
	ミルク														
	ブロッコリーのごまあえ														
	白桃フレッシュゼリー														
4 (木)	中華ちまき								ミルク 豚肉 卵 焼豚	もち米 中華そば アップルシャーベット	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゃべつ もやし アスパラ きゅうり	574 Kcal 22.3 g 1.2 mg			
	ミルク														
	冷麺														
	錦糸卵														
5 (金)	ピタパン								ミルク ヨーグルト 鶏肉	ピタパン タンドリーベース マヨネーズ	きゅうり ブロッコリー アスパラ きゃべつ パイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶	506 Kcal 29.0 g 2.9 mg			
	ミルク														
	タンドリーチキン														
	グリーンサラダ														
8 (月)	米飯								ミルク かつお節 卵 鶏肉 焼プリン	米飯 ごま こんにゃく 焼プリン	のり ごぼう れんこん にんじん たけのこ きゃべつ ほうれん草 もやし	612 Kcal 25.2 g 2.3 mg			
	ふりかけ														
	ミルク														
	とりのてり煮														
	野菜のきんぴら														
	おひたし														
焼プリン															
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類						

7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Kcal	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	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
	アリコベール									ミルク ホキ チーズ ハム	アリコベール 小麦粉 油 パン粉 スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング	バジル ブロccoli きゃべつ ごぼう にんじん マンゴー	720 Kcal 35.6 g 2.2 mg	
	ミルク													
	白身魚の香草揚													
	スパゲティサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング													
	マンゴーフルーツ													
9 (火)	(3年生buffe)									ハム ホキ チーズ ミルク ハムステーキ	アリコベール セサミパン レーズンパン 小麦粉 パン粉 スパゲティ 油 ゆずしょうゆドレッシング クリームコーンポタージュ	バジル ブロccoli きゃべつ ごぼう にんじん マンゴー	710 Kcal 27.2 g 1.5 mg	
	アリコベール													
	セサミパン													
	レーズンパン													
	白身魚の香草揚													
	ハムステーキ													
	スパゲティサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング													
	冷製コーンスープ													
	マンゴーフルーツ													
10 (水)	夏野菜カレー									ミルク 牛肉 ベーコン チーズ バニラヨーグルト	米飯 じゃがいも 油 カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング ゆずしょうゆドレッシング 焙煎ごまドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース なす ピーマン パプリカ(赤・黄) トマトケチャップ トマト ブロccoli カリフラワー	730 Kcal 23.7 g 2.3 mg	
	ハヤシルウ													
	ミルク													
	福神漬													
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
	ゆずしょうゆドレッシング													
	焙煎ごまドレッシング													
	マヨネーズ													
	バニラヨーグルト													
16 (火)	黒糖パン									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 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ トマトピューレ 枝豆	585 Kcal 25.7 g 3.0 mg	
	ミルク													
	スパゲティミートソース													
	枝豆													
	甘夏フレッシュゼリー													
17 (水)	いなり寿司									油あげ 卵	寿司飯 うどん ピーチジュース	ごま にんじん きゃべつ もやし ほうれん草 干しいたけ かりかり梅 ねり梅 ミニトマト	487 Kcal 17.0 g 1.5 mg	
	五目梅うどん													
	錦糸卵													
	ミニトマト													
	ピーチジュース													
18 (木)	ピピンパ丼									ミルク 豚肉 豆板醤 鶏肉 アイスクリム	米飯 ごま ごま油 小麦粉 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 春雨 ごま油 オイスターソース もち米粉 アイスクリム	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん きゃべつ たまねぎ にら たけのこ	703 Kcal 26.2 g 3.9 mg	
	ミルク													
	焼ギョーザ													
	アイスクリム(爽バニラ)													
												栄養平均量		610 Kcal 25.6 g 2.3 mg