

11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 蛋白質 鉄	Kcal g 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		
2 (月)	米飯									ミルク ふりかけ 白身魚の香草フライ ハム	米飯 油 ごましょうゆドレッシング わらび餅	もやし きゃべつ にんじん ブロッコリー	599 20.5 1.5	Kcal g mg
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	白身魚の香草フライ		○	○	○			○						
	ハムサラダ	◎	○	○	○									
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	わらび餅				○									
4 (水)	米飯									ミルク 油あげ 大豆 さばの生姜煮 かつおフライ	米飯 油 ごま	のりの佃煮 にんじん 切干大根 ひじき スナップエンドウ りんご	638 25.6 4.0	Kcal g mg
	のりの佃煮			○	○									
	ミルク		○											
	さばの生姜煮			○	○		○							
	かつおのフライ			○	○		○							
	切干とひじきの煮物			○	○		○							
	スナップエンドウのごまあえ りんご			○	○	○								
5 (木)	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉 えび いか うずら卵	中華ちまき 揚そば ごま油 片栗粉 マンゴープリン	はくさい にんじん しめじ もやし たけのこ 青ねぎ たまねぎ	780 28.7 1.8	Kcal g mg
	ミルク		○											
	皿うどん	◎		○	○	○	○		○					
	マンゴープリン		○		○									
9 (月)	米飯									ミルク 焼ししゃも えびボール 油あげ 鶏肉	米飯 マロニー	ゆかり だいこん にんじん はくさい にら 青ねぎ もやし しめじ 土生姜 みかん	579 29.3 2.5	Kcal g mg
	ゆかり													
	ミルク		○											
	ちゃんこ鍋			○	○		○		○					
	焼ししゃも	○					○							
	みかん													
10 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ベーコン	バターパン マカロニ コーン 白玉 ポテトカップグラタン	たまねぎ きゃべつ にんじん トマトケチャップ トマトピューレ マッシュルーム パセリ 白桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶	647 19.4 2.4	Kcal g mg
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	白玉入フルーツポンチ				○									
11 (水)	豚丼			○	○					ミルク 豚肉 卵 ヒレカツ	米飯 油 片栗粉 ごま 照り焼のたれ	土生姜 たまねぎ 青ねぎ にんじん ほうれん草 もやし きゃべつ りんご	584 25.9 2.4	Kcal g mg
	カツとじ丼	○		○	○		○							
	ミルク		○											
	おひたし			○	○	○								
	りんご													
12 (木)	肉まん			○	○	○				豚肉 卵 みそ	肉まん うどん ごま 坦々ベース キムチの素 麻婆豆腐の素 ホワイトグレープ&きゃべつジュース	もやし にんじん メンマ 青ねぎ はくさい	421 22.8 3.0	Kcal g mg
	坦々うどん			○	○	○	○		○					
	ゆで卵	○												
	ホワイトグレープ&きゃべつジュース													

11月給食献立 (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							
13 (金)	ビーフストロガノフ		○	○	○		○			ミルク 牛肉 生クリーム サワークリーム	バターライス ハヤシルウ デミグラスソース ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ マッシュルーム しめじ パプリカ きゃべつ きゅうり ブロccoli アスパラ みかん	722	Kcal							
	ミルク		○						g												
	グリーンサラダ														mg						
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○														
	みかん																				
16 (月)	鮭ごはん				○	○	○			ミルク とりの照煮	鮭ごはん こんにゃく ごま 焼プリン	にんじん たけのこ しめじ ごぼう ブロccoli 三度豆	639	Kcal							
	ミルク		○						g												
	とりの照煮			○	○										mg						
	野菜の煮物			○	○		○														
	ブロccoliのごまあえ			○	○	○															
焼プリン	○	○																			
17 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク 鮭 ベーコン 生クリーム チーズ	黒糖パン ペンネ ホワイトルウ コーン かぼちゃ ごましょうゆドレッシング スティックマロン	しめじ たまねぎ にんじん まいたけ エリンギ きゃべつ マッシュルーム アスパラ ブロccoli	750	Kcal								
	ミルク		○											g							
	秋のクリームペンネ	○	○	○	○		○								mg						
	コーンサラダ																				
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○															
スティックマロン	○	○	○	○																	
18 (水)	秋カレー		○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 さつまいも かぼちゃ カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ まいたけ エリンギ トマトケチャップ ブロccoli カリフラワー	699	Kcal								
	秋ハヤシ		○	○	○			○						g							
	福神漬			○	○										mg						
	ミルク		○																		
	ブロccoliとカリフラワーのサラダ																				
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○														
バニラヨーグルト	○	○																			
19 (木)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク ハム ローストチキン	クロワッサン スパゲティ マヨネーズ	ブロccoli きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト パインアップル	750	Kcal								
	ミルク		○											g							
	ローストチキン			○	○										mg						
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○																
	ミニトマト																				
	パインアップル																				
	《2年生ブッフェ》																				
	ミニクロワッサン	○	○	○	○											ハム チーズ 生クリーム ミルク ローストチキン ハムステーキ	バタースティックパン ロールパン ミニクロワッサン スパゲティ マヨネーズ かぼちゃ パンプキンポタージュベース	ブロccoli きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト たまねぎ パセリ パインアップル	641	Kcal	
	バタースティックパン	○	○	○	○																g
	ロールパン	○	○	○	○																
ローストチキン			○	○																	
ハムステーキ																					
スパゲティサラダ	◎	○	○	○																	
パンプキンポタージュスープ		○	○	○																	
ミニトマト																					
パインアップル																					
		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	
		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
20 (金)	きのこごはん			○	○		○			豚肉 白みそ 酒かす 鮭 油あげ ジョア(りんご)	きのこごはん ごま	土生姜 だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ 三度豆	599 Kcal 31.3 g 2.6 mg	
	豚の生姜焼き			○	○									
	かす汁			○	○		○							
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	ジョア(りんご)		○											
24 (火)	米飯								ミルク 豚肉 豆乳 豆腐 えびシューマイ	米飯 ごま マロニー	味付のり はくさい にんじん しめじ だいこん 青ねぎ まいたけ みかん	570 Kcal 22.0 g 3.9 mg		
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	豆乳ごま鍋			○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○		○	○						
みかん														
27 (金)	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 棒々鶏ドレッシング 杏仁プリン	韓国のり ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	586 Kcal 28.0 g 3.6 mg		
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
杏仁プリン		○		○										
30 (月)	米飯								ミルク ふりかけ 豚の角煮	米飯 ごま	だいこん にんじん しめじ 三度豆 ほうれん草 りんご	659 Kcal 20.6 g 1.9 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
りんご														
												栄養平均量		639 Kcal 25.8 g 2.5 mg

◎・・・卵抜きで提供します。