

## 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	
		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
3 (月)	《セルフサンドイッチ》									ミルク 卵 ベーコン スライスチーズ	スライスパン バター コーン サイダー ゆずしょうゆドレッシング	グリーンピース にんじん きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー パイン缶 白桃缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶	825 Kcal 32.3 g 1.8 mg	
	スライスパン		○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	ミルク		○											
	スクランブルエッグ	◎	○	○	○									
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
フルーツポンチ														
4 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ツナ えび チーズ	黒糖パン スパゲッティ コーン オリーブオイル ごましょうゆドレッシング アイスクリーム	パプリカ(赤・黄) アスパラ ズッキーニ なす 乾燥バジル トマトソース きゅうり きゃべつ にんじん ブロッコリー	706 Kcal 28.4 g 2.0 mg		
	ミルク		○											
	冷製トマトスパゲティ		○	○	○		○							
	いろどりサラダ													
	ごましょうゆドレッシング		○	○	○									
アイスクリーム(雪見だいふく)	○	○												
5 (水)	「親子丼	○		○	○		○		ミルク 豚肉 鶏肉 卵 だしの素	米飯 片栗粉 ごま 照焼のたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 スナップエンドウ	560 Kcal 25.7 g 2.3 mg		
	「豚丼			○	○									
	ミルク		○											
	スナップエンドウのごまあえ			○	○	○								
6 (木)	肉まん		○	○	○	○			ミルク 卵 焼豚 えびシューマイ	肉まん ビーフン ごま ごま油	味付しいたけ きゅうり にんじん マンゴーフルーツ	536 Kcal 23.2 g 3.4 mg		
	ミルク		○											
	ビーフンのあえもの	◎	○	○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○		○	○						
	マンゴーフルーツ													
7 (金)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク ハム 星形ハンバーグ	クロワッサン スパゲッティ マヨネーズ 天の川ゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	884 Kcal 28.2 g 1.9 mg		
	ミルク		○											
	星形ハンバーグ			○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	天の川ゼリー													
10 (月)	米飯								ミルク 油あげ 鶏肉 えびボール	米飯 マロニー アップルシャーベット	ゆかり はくさい にんじん ニラ だいこん しめじ もやし 青ねぎ 土生姜 枝豆	549 Kcal 21.6 g 2.3 mg		
	ゆかり													
	ミルク		○											
	ちゃんこ鍋			○	○		○	○						
	枝豆				○									
	アップルシャーベット													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

# 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	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							
11 (火)	オレンジパン	○	○	○	○					ミルク サラダチーズ	オレンジパン 油 マカロニ	ブロッコリー カリフラワー	618 Kcal 26.8 g 2.7 mg								
	ミルク		○							サーモンチーズフライ	イタリアンドレッシング	アスパラ パプリカ(赤・黄・緑)									
	サーモンチーズフライ		○	○	○		○			ツナ いんげん豆	ブルーベリークレープ	ミニトマト 乾燥パプリカ									
	イタリアンサラダ		○	○	○		○			いんげん豆(赤・白)											
	ミニトマト									エジプト豆											
	ブルーベリークレープ	○	○	○	○																
	《2年生ブッフェ》																				
	「 オレンジパン	○	○	○	○					ハムステーキ サラダチーズ	オレンジパン イワンロール	ブロッコリー カリフラワー									
	「 イワンロール	○	○	○	○					サーモンチーズフライ	シナモンロール 油 マカロニ	アスパラ パプリカ(赤・黄・緑)									
	「 シナモンロール	○	○	○	○					ツナ いんげん豆	イタリアンドレッシング	ミニトマト 乾燥パプリカ									
「 サーモンチーズフライ		○	○	○		○			いんげん豆(赤・白)	パンクキンホタージュベース	乾燥パセリ										
「 ハムステーキ									エジプト豆 ミルク	ブルーベリークレープ											
イタリアンサラダ		○	○	○		○															
ミニトマト																					
冷製パンクキンスープ		○		○																	
ブルーベリークレープ	○	○	○	○																	
12 (水)	米飯									ミルク ふりかけ	米飯 ごま	もやし きゃべつ ほうれん草	609 Kcal 22.2 g 1.8 mg								
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○	とりの照煮	わらび餅	にんじん									
	ミルク		○							さばの生姜煮											
	「 とりの照煮			○	○																
	「 さばの生姜煮			○	○		○														
	おひたし			○	○	○															
13 (木)	米飯									ミルク 豚の角煮	米飯 春雨	だいこん にんじん しめじ	653 Kcal 21.3 g 1.4 mg								
	ミルク		○									三度豆 もやし きゅうり									
	豚ばら大根			○	○																
	春雨サラダ			○	○																
14 (金)	味付パン		○	○						ミルク 牛肉	味付パン マカロニ	たまねぎ にんじん	607 Kcal 26.9 g 1.9 mg								
	ミルク		○							サラダチーズ	じゃがいも カレールウ	グリーンピース カリフラワー									
	カレーシチュー		○	○	○					フルーツヨーグルト	<b>和風ドレッシング</b>	ブロッコリー									
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ																				
	<b>和風ドレッシング</b>			○	○		○														
フルーツヨーグルト		○																			
18 (火)	中華ちまき			○	○					ミルク 蒸し鶏	中華ちまき 中華麺	きゃべつ もやし にんじん	636 Kcal 23.6 g 1.1 mg								
	ミルク		○							錦糸卵	冷麺のたれ ごま油	きゅうり わかめ アスパラ									
	冷麺	○		○	○	○															
	(錦糸卵)	○		○	○																
	アイスクリーム(爽・バニラ)	○	○																		
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <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> </table>											卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	<b>栄養平均量</b>		652 Kcal 25.4 g 2.1 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。