

5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					
		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			
1 (火)	豆ごはん									ミルク とりの照煮 だしの素	豆ごはん ごま	にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 たけのこ わかめ	647	Kcal			
	ミルク		○						22.3						g		
	とりの照煮			○	○											3.1	mg
	おひたし			○	○	○											
	若竹煮			○	○		○										
2 (水)	米飯									ミルク えびボール 鶏肉 油あげ 桜えび	米飯 マロニー かしわ餅 ちまき	はくさい にんじん ニラ だいこん もやし しめじ 青ねぎ 土生姜 春きゃべつ	597	Kcal			
ミルク		○						21.2	g								
ちゃんこ鍋			○	○		○	○								2.1	mg	
春きゃべつと桜えびのおひたし			○	○			○										
「 かしわ餅				○													
「 ちまき				○													
7 (月)	《簡易給食》								ミルク	サンドイッチ							
サンドイッチ	○	○	○	○													
〃 (アレルギー用)		○	○														
ミルク		○															
8 (火)	包(パオ)			○	○				豚の角煮 ジョア(いちご)	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉	はくさい にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ	510	Kcal				
	豚の角煮			○	○									22.8	g		
	フォー入り中華野菜スープ			○	○	○										1.7	mg
	ジョア(いちご)		○														
9 (水)	「 チキンカレー		○	○	○				ミルク 鶏肉 牛肉 チーズ フルーツヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース 和風ドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース トマトケチャップ きゃべつ きゅうり ブロッコリー アスパラ	663	Kcal				
	「 ハヤシルライス		○	○	○		○							28.1	g		
	ミルク		○													2.3	mg
	福神漬																
	グリーンサラダ																
	和風ドレッシング			○	○		○										
	フルーツヨーグルト		○														
10 (木)	《セルフハンバーガー》								スライスチーズ 生クリーム チーズ ミルク ハンバーグ	バーガーパン かぼちゃ パンプキンポタージュベース コーン 香味塩ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー パインアップル	605	Kcal				
バーガーパン	○	○	○	○				25.5						g			
スライスチーズ		○													3.3	mg	
ハンバーグ				○													
いろどりサラダ																	
香味塩ドレッシング			○	○	○												
パンプキンポタージュスープ		○	○	○													
パインアップル																	
11 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 もち麩 こんにゃく ごま スイートポテト	たまねぎ 青ねぎ しめじ ほうれん草	554				Kcal
	ミルク		○						23.3					g			
	すき焼き風煮物			○	○										2.8	mg	
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○											
	スイートポテト				○												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

5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		
14 (月)	ピピンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 えびシューマイ 豆板醤	米飯 ごま ごま油 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース マンゴープリン	にんにく 土生姜 ぜんまい にんじん ほうれん草 もやし	578 Kcal 24.1 g 4.8 mg			
	ミルク		○													
	えびシューマイ			○	○			○								
	マンゴープリン		○	○												
15 (火)	味付パン		○	○					ミルク ベーコン	味付パン スパゲッティ コーン イタリアンドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ カリフラワー ブロッコリー	671 Kcal 29.2 g 2.7 mg				
	ミルク		○													
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○											
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ															
	イタリアンドレッシング															
甘夏フレッシュゼリー																
16 (水)	たけのこご飯			○	○		○		ミルク さばの生姜煮 さわらの西京焼 油あげ 大豆 だしの素	たけのこご飯 ごま	切干大根 ひじき にんじん 三度豆	596 Kcal 26.2 g 4.0 mg				
	さばの生姜煮			○	○		○									
	さわらの西京焼				○		○									
	ミルク		○													
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○									
三度豆のごまあえ			○	○	○											
17 (木)	《簡易給食》								いなり寿司・巻寿司							
	巻寿司	○		○	○		○	○								
	助六 " (アレルギー用)			○	○		○	○								
	いなり寿司			○	○	○										
21 (月)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐 みそ	米飯 キムチの素 マロニー 麻婆豆腐の素	韓国のり はくさい 青ねぎ にんじん しめじ マンゴー	515 Kcal 21.1 g 1.9 mg				
	韓国のり					○										
	ミルク		○													
	キムチ鍋			○	○		○	○								
マンゴーフルーツ																
22 (火)	オレンジパン	○	○	○	○				ミルク ポークハム インディアンロールカツ	オレンジパン スパゲティ 油 和風ドレッシング シークワサーゼリー	きゃべつ ごぼう にんじん ブロッコリー	624 Kcal 18.5 g 1.0 mg				
	ミルク		○													
	インディアンロールカツ	○	○	○	○											
	スパゲティサラダ			○												
	和風ドレッシング			○	○		○									
	シークワサーゼリー															
	オレンジパン	○	○	○	○								インディアンロールカツ えびかつ ポークハム ミルク 生クリーム チーズ	オレンジパン イワンロール ミニクロワッサン 油 スパゲティ 和風ドレッシング コーンポタージュベース クリームコーン シークワサーゼリー	きゃべつ ごぼう にんじん ブロッコリー マッシュルーム たまねぎ パセリ	678 Kcal 21.0 g 1.9 mg
	イワンロール	○	○	○	○											
	ミニクロワッサン	○	○	○	○											
	インディアンロールカツ	○	○	○	○											
	えびかつ	○		○	○		○	○								
	スパゲティサラダ			○												
	和風ドレッシング			○	○		○									
コーンポタージュスープ		○	○	○		○										
シークワサーゼリー																

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

5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
23 (水)	親子丼	○		○	○		○			ミルク 鶏肉 卵 豚肉 だしの素	米飯 片栗粉 ごま すき焼のたれ いちごクレープ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ブロッコリー	642 Kcal 27.6 g 2.3 mg	
	豚丼			○	○		○							
	ミルク		○											
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	いちごクレープ	○	○	○	○									
24 (木)	中華ちまき			○	○				ミルク 豚肉	中華ちまき ビーフン ごま油 中華炒めベース 焼プリン	きゃべつ たまねぎ もやし ピーマン にんじん	619 Kcal 20.2 g 1.2 mg		
	ミルク		○											
	焼ビーフン			○	○	○	○							
	焼プリン	○	○											
25 (金)	ビーフストロガノフ		○	○	○		○		ミルク 生クリーム 牛肉 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 コーン 香味塩ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ しめじ パプリカ きゃべつ にんじん ブロッコリー アップルシャーベット	700 Kcal 27.3 g 2.5 mg		
	ミルク		○											
	コーンサラダ													
	香味塩ドレッシング			○	○	○								
	アップルシャーベット													
28 (月)	米飯								ミルク 高野豆腐 厚揚げ 揚ボール 鶏肉 だしの素	米飯 ごま油	三度豆 にんじん れんこん しめじ もやし	502 Kcal 21.5 g 3.1 mg		
	ミルク		○											
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○		○							
	もやしのあえもの			○	○	○								
29 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク ベーコン 大豆 いんげん豆 赤・白いんげん豆 エジプト豆 お魚アーモンド	ミルクパン リボンパスタ コーン イタリアンドレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー ほうれん草	617 Kcal 26.1 g 3.0 mg		
	ミルク		○											
	イタリアントマトシチュー	○	○	○	○									
	ポパイサラダ													
	イタリアンドレッシング													
	お魚アーモンド						○	○						
30 (水)	米飯								ミルク あじフライ 白身魚の香草フライ ポークハム	米飯 油 香りごまドレッシング	ゆかり きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー アメリカンチェリー	503 Kcal 20.0 g 1.3 mg		
	ゆかり													
	ミルク		○											
	白身魚の香草フライ		○	○	○		○							
	あじフライ			○	○		○							
	ハムサラダ													
	香りごまドレッシング			○	○	○								
アメリカンチェリー														
31 (木)	血うどん			○	○	○	○	○	ミルク いか 豚肉 えび 小柱	揚そば ごま油 片栗粉 ホワイトゼリー	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ もやし たけのこ しめじ パイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶	514 Kcal 25.0 g 2.4 mg		
	ミルク		○											
	杏仁フルーツ		○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				597 Kcal 23.7 g 2.4 mg	

◎・・・卵抜きで提供します。

栄養平均量