

◎・・・卵抜きで提供します。

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					
3 (月)	ロコモコ丼(※)	○	○	○	○		○			ミルク 目玉焼き	米飯 デミグラスソース	トマトケチャップ きゃべつ しめじ	632	Kcal					
	ミルク		○						デミグラスハンバーグ	ハヤシルウ	にんじん パプリカ(赤・黄) もやし	25.8	g						
	マンゴーフルーツ										たまねぎ マンゴーフルーツ	2.6	mg						
4 (火)	オレンジパン	○	○	○	○				ミルク ツナ	オレンジパン 油	きゃべつ にんじん ごぼう	636	Kcal						
	ミルク		○						サーモンチーズフライ	スパゲティ	ブロッコリー りんご			26.6	g				
	サーモンチーズフライ		○	○	○		○			和風ドレッシング						0.9	mg		
	スパゲティサラダ			○			○												
	和風ドレッシング			○	○		○												
	りんご																		
	《3年生ブッフェ》									サーモンチーズフライ	オレンジパン イワンロール	きゃべつ にんじん ごぼう	506	Kcal					
	「 オレンジパン	○	○	○	○				鶏肉 ツナ ミルク	シナモンロール スパゲティ	ブロッコリー たまねぎ パセリ	24.6			g				
	「 シナモンロール	○	○	○	○				生クリーム チーズ	かぼちゃ 和風ドレッシング	りんご					1.4	mg		
	「 イワンロール	○	○	○	○					パンキンポタージュベース									
「 サーマンチーズフライ		○	○	○		○			油										
「 とりの塩焼																			
スパゲティサラダ			○			○													
和風ドレッシング			○	○		○													
パンキンポタージュ		○	○	○															
りんご																			
5 (水)	「 とり丼			○	○		○		ミルク 鶏肉 卵	米飯 すき焼のたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ	567	Kcal						
	「 天津飯	○		○	○	○		○	えび	ごま油 片栗粉 ごま	しめじ 白ねぎ たけのこ			27.9	g				
	ミルク		○							中華ドレッシング	グリーンピース もやし きゅうり					2.1	mg		
	中華風おひたし		○	○	○	○					みかん								
	みかん																		
6 (木)	パオ(包)			○	○				豚の角煮	パオ(包) フォー	はくさい にんじん 青ねぎ	635	Kcal						
	豚の角煮			○	○				ジョア	ごま油 片栗粉	しめじ たけのこ			21.9	g				
	フォー入り中華スープ			○	○	○										3.0	mg		
	ジョア		○																
7 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ベーコン	きのこピラフ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー	745	Kcal						
	ミルク		○						鶏肉 チーズ	ホワイルル コーン	にんじん マッシュルーム			24.5	g				
	ベーコンシチュー	○	○	○	○					香りごまドレッシング	きゃべつ きゅうり アスパラ					2.2	mg		
	いどりサラダ										乾燥にんじん 乾燥たまねぎ								
	香りごまドレッシング			○	○	○													
10 (月)	米飯								ミルク だしの素	米飯 こんにゃく さといも	だいこん にんじん	660	Kcal						
	ミルク		○						揚げボール 鶏肉	ごま	ほうれん草			25.5	g				
	おでん			○	○		○	○	えびボール 厚揚げ							4.0	mg		
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○			焼プリン										
	焼プリン	○	○																
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類										

12月分給食献立 (2/2)

日		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	
11 (火)	鮭ぞうすい	○		○	○		○			ミルク 鮭 卵 だしの素 とりのごま照煮	米飯 さといも ごま スイートポテト	だいこん にんじん 青ねぎ はくさい しめじ もやし きゃべつ ほうれん草 乾燥にんじん	588 Kcal 27.2 g 1.9 mg
	ミルク		○										
	とりのごま照煮		○	○	○	○							
	おひたし			○	○	○							
	スイートポテト				○								
12 (水)	五目ごはん			○	○		○		豚肉 鶏肉 油あげ かまぼこ だしの素 白みそ 酒かす バニラヨーグルト	五目ごはん さといも 片栗粉 ごま	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜 えのき 三度豆 乾燥にんじん	449 Kcal 20.5 g 2.0 mg	
	かす汁			○	○		○						
	のっぺい汁			○	○		○						
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
	バニラヨーグルト	○	○										
13 (木)	味付パン		○	○					ミルク 豚肉 チーズ	味付パン ハヤシルウ ペンネ デミグラスソース イタリアンドレッシング	にんじん トマトケチャップ たまねぎ トマトピューレ ブロッコリー アスパラ きゃべつ きゅうり 乾燥にんじん 乾燥たまねぎ パインアップル	593 Kcal 24.4 g 2.2 mg	
	ミルク		○										
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○						
	グリーンサラダ												
	イタリアンドレッシング												
14 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 油 片栗粉 から揚げ粉 ごま ごま油 春雨	きゃべつ もやし にんじん りんご	623 Kcal 27.2 g 1.4 mg	
	ミルク		○										
	とりのから揚げ	○	○	○	○								
	中華風あえもの		○	○	○	○							
	りんご												
17 (月)	米飯								ミルク ウィンナー 鶏肉 豆腐 だしの素 えびシューマイ	米飯 マロニー カレールウ ヤングコーン	はくさい にんじん しめじ だいこん 青ねぎ みかん 乾燥たまねぎ 乾燥にんじん	594 Kcal 22.9 g 4.0 mg	
	ミルク		○										
	カレー鍋	○	○	○	○		○						
	えびシューマイ			○	○		○	○					
	みかん												
18 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク ベーコン もみの木ハンバーグ	たっぷりミルクパン ガトーショコラ	たまねぎ にんじん にんにく パプリカ(赤・黄) 乾燥たまねぎ ズッキーニ トマトケチャップ なす トマトピューレ ホールトマト 乾燥バジル 乾燥にんじん	662 Kcal 26.2 g 2.5 mg	
	ミルク		○										
	もみの木ハンバーグ				○		○						
	ラタトゥイユ	○	○	○	○								
	ガトーショコラ				○								
											栄養平均量		599 Kcal 25.0 g 2.3 mg

(※)ロコモコ丼は卵を乗せなければ卵は含みません。