

◎・・・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
8 (火)	米飯									ミルク ぶりの塩焼 だしの素	米飯 こんにやく 上用まんじゅう	ごぼう たけのこ にんじん 三度豆 しめじ	437 Kcal 27.5 g 3.1 mg	
	ミルク		○											
	ぶりの塩焼							○						
	野菜の煮物			○	○			○						
	★干支上用まんじゅう(亥)													
9 (水)	「中華丼			○	○	○	○	○	ミルク 豚肉 いか えび	米飯 揚そば 片栗粉 ごま油	はくさい たまねぎ 青ねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし みかん	564 Kcal 25.3 g 4.4 mg		
	「血うどん			○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	みそだれ肉団子			○	○	○								
	みかん													
10 (木)	あずきごはん								さんまの竜田揚 油あげ だしの素 みそ	あずきごはん 油 さつまいも かぼちゃ	はくさい にんじん しめじ だいこん 青ねぎ 干柿	538 Kcal 20.1 g 2.5 mg		
	さんまの竜田揚	○		○	○			○						
	たっぶり野菜のみそ汁			○	○			○						
	干柿													
11 (金)	はちみつレモンパン	○	○	○	○				ミルク 肉だんご ウィンナー 焼き豆腐	はちみつレモンパン ヤングコーン コーン 香りごまドレッシング	ミニトマト マッシュルーム アスパラ だいこん セロリ たまねぎ にんじん ほうれん草 りんご	562 Kcal 21.5 g 1.3 mg		
	ミルク		○											
	☆豆腐とトマトの洋風おでん	○	○	○	○			○						
	ポパイサラダ													
	香りごまドレッシング りんご			○	○	○								
15 (火)	中華粥			○	○	○	○		ミルク とりの照煮 鶏肉 貝柱	米飯 さといも ごま油 ごま 中華ドレッシング	だいこん はくさい しめじ またいたけ にんじん 青ねぎ もやし きゅうり	449 Kcal 22.3 g 1.1 mg		
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
16 (水)	「カレーライス		○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	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 コーン 和風ドレッシング	福神漬 グリンピース たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゃべつ きゅうり ブロッコリー	694 Kcal 25.9 g 2.3 mg		
	「ハヤシライス		○	○	○			○						
	福神漬													
	ミルク		○											
	いろどりサラダ 和風ドレッシング バニラヨーグルト	○	○		○	○		○						
17 (木)	《セルフバーガー》								スライスチーズ 照焼ハンバーグ 生クリーム ミルク チーズ	バーガーパン クリームコーン コーンポタージュベース	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム パインアップル	600 Kcal 21.8 g 2.8 mg		
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	照焼ハンバーグ				○			○						
	コーンポタージュスープ パインアップル		○	○	○			○						
18 (金)	☆牛丼			○	○				ミルク 牛肉	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ もやし きゃべつ ほうれん草 みかん	547 Kcal 24.8 g 2.0 mg		
	ミルク		○											
	おひたし			○	○	○								
	みかん													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

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			
21 (月)	米飯									ミルク 高野豆腐 厚揚げ 揚げボール 鶏肉 だしの素	米飯 ごま	三度豆 にんじん しめじ れんこん ブロッコリー りんご	519	Kcal			
	ミルク		○						22.0						g		
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○		○									3.2	mg
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○											
りんご																	
22 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン	黒糖パン コーン マカロニ ポテトカップグラタン フルーツゼリー	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゃべつ トマトケチャップ トマトピューレ	593	Kcal			
	ミルク		○						19.8						g		
	ミネストローネ	○	○	○	○											1.5	mg
	ポテトカップグラタン		○	○	○												
フルーツゼリー																	
23 (水)	「親子丼	○		○	○		○			ミルク 鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ 豆板醤 だしの素 焼プリン	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく 三度豆	691	Kcal			
	「麻婆丼			○	○	○	○		30.9						g		
	ミルク		○													3.5	mg
	三度豆のごまあえ			○	○	○											
焼プリン	○	○															
24 (木)	アップルパン	○	○	○	○					ミルク カレーロール ツナ	アップルパン 油 スパゲティ 香味塩ドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん パインアップル	501	Kcal			
	ミルク		○						20.0						g		
	カレーロール	○	○	○	○											1.1	mg
	スパゲティサラダ						○										
	香味塩ドレッシング			○	○	○											
	パインアップル																
	《4年生ブッフェ》																
	「アップルパン	○	○	○	○				ツナ カレーロール 白身魚の香草フライ チーズ 生クリーム ミルク	アップルパン イワンロール シナモンロール 油 スパゲティ かぼちゃ パンプキンポタージュベース 香味塩ドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ パセリ パインアップル	498	Kcal				
	「シナモンロール	○	○	○	○									19.6	g		
	「イワンロール	○	○	○	○											1.6	mg
「カレーロール	○	○	○	○													
「白身魚の香草フライ		○	○	○		○											
スパゲティサラダ				○		○											
香味塩ドレッシング			○	○	○												
パンプキンポタージュース		○	○	○													
パインアップル																	
25 (金)	米飯									ミルク 牛肉 豆腐	米飯 こんにゃく もち麩 さつまいもの甘煮	たまねぎ 青ねぎ しめじ	489	Kcal			
	ミルク		○						23.9						g		
	すき焼風煮物			○	○											2.0	mg
	さつまいもの甘煮																
28 (月)	米飯										ミルク 豚肉 豆腐 みそ 春巻	米飯 マロニー 油 麻婆豆腐の素 キムチの素	韓国のみ はくさい にんじん しめじ 青ねぎ みかん	659			
	韓国のみ					○			21.9	g							
	ミルク		○												2.3	mg	
	キムチ鍋			○	○		○	○									
	☆春巻			○	○		○										
みかん																	
29 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ ツナ いんげん豆 いんげん豆(赤・黄) エジプト豆	ミルクパン ペンネ ホワイトルウ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん アスパラ ブロッコリー しめじ エリンギ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ピーマン バジル パプリカ(赤・黄) りんご	641	Kcal			
	ミルク		○						26.3						g		
	チキンのクリームペンネ	○	○	○	○											1.4	mg
	ツナサラダ		○				○										
	イタリアンドレッシング																
りんご																	

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
30 (水)	五目ごはん			○	○		○			豚肉 豆腐 油あげ だしの素 白みそ みそ 酒かす	五目ごはん さといも ごま スイートポテト	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう ほうれん草	451	Kcal
	かす汁			○	○		○							
	豚汁			○	○		○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	スイートポテト				○									
31 (木)	ナン			○	○					ミルク 鶏肉 チーズ いんげん豆 いんげん豆(赤・黄) 大豆 エジプト豆	ナン カレールウ 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ブロッコリー きやべつ きゅうり アスパラ	631	Kcal
	ミルク		○											
	キーマカレー		○	○	○									
	グリーンサラダ													
	和風ドレッシング			○	○		○							
アロエヨーグルト		○												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類			栄養平均量	559	Kcal
												23.7	g	
												2.2	mg	

★初日8日(水)は 上用まんじゅうが出ます、各自懐紙をご用意ください。

☆今年度の給食委員さんによる希望メニューをもとにした新メニューです。