

◎・・・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
1 (金)	米飯									ミルク いわしの天ぷら だしの素 黒豆 大豆	米飯 油 こんにやく	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 三度豆	609 Kcal 23.1 g 2.8 mg	
	ミルク		○											
	いわしの天ぷら			○	○			○						
	野菜の煮物			○	○			○						
	黒豆砂糖衣				○									
4 (月)	米飯									ミルク 豆腐 豚肉 豆乳 だしの素 肉シューマイ	米飯 マロニー	はくさい にんじん だいこん しめじ 青ねぎ まいたけ	542 Kcal 24.2 g 2.5 mg	
	ミルク		○											
	豆乳鍋			○	○			○						
	肉シューマイ			○										
5 (火)	包(パオ)									豚の角煮 ワンタン	包(パオ) ごま油	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ パインアップル	527 Kcal 17.4 g 1.6 mg	
	豚の角煮			○	○									
	ワンタンスープ			○	○	○	○							
	パインアップル													
6 (水)	「 他人丼	○		○	○			○	ミルク 鶏肉 卵 牛肉 だしの素	米飯 すき焼のたれ 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ しめじ ブロッコリー みかん	561 Kcal 27.0 g 2.3 mg		
	「 とり丼			○	○			○						
	ミルク		○											
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	みかん													
7 (木)	クロワッサン	○	○	○	○					貝柱 豆腐 ミルク ベーコン チーズ 生クリーム ジョア 骨付きフランク	クロワッサン じゃがいも ホワイトルウ	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ	713 Kcal 25.1 g 1.0 mg	
	豆腐のチャウダー	○	○	○	○			○						
	骨付きフランク	○	○		○									
	ジョア(ストロベリー)		○											
8 (金)	米飯									ミルク 牛肉 コチュジャン	米飯 ごま油 韓国春雨 ブルコギのたれ ごま	たまねぎ ピーマン ニラ 青ねぎ もやし にんじん きゅうり りんご	539 Kcal 17.1 g 1.5 mg	
	ミルク		○											
	ブルコギ			○	○	○								
	中華風おひたし			○	○	○								
	りんご													
12 (火)	米飯									ミルク 豚の角煮	米飯 ごま	だいこん にんじん 三度豆 しめじ もやし きゃべつ ほうれん草	623 Kcal 19.4 g 1.4 mg	
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	おひたし			○	○	○								
13 (水)	鮭ごはん				○	○		○	豚肉 油あげ 鶏肉 かまぼこ 白みそ 酒かす だしの素	鮭ごはん さといも ごま 片栗粉 スイートポテト	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜 三度豆	483 Kcal 21.0 g 2.1 mg		
	「 かす汁			○	○			○						
	「 のっぺい汁			○	○			○						
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	スイートポテト				○									
14 (木)	味付パン		○	○					ミルク ベーコン	味付パン スパゲティ コーン 中華ドレッシング チョコプリン	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 ブロッコリー	713 Kcal 29.6 g 2.3 mg		
	ミルク		○											
	ナポリタンスパゲティー	○	○	○	○									
	ブロッコリーのサラダ													
	中華ドレッシング			○	○	○	○							
	チョコプリン				○									
		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Kcal 蛋白質 鉄		
		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	g	mg
15 (金)	オレンジパン	○	○	○	○					ミルク えびカツ	オレンジパン 油	ブロッコリー カリフラワー	612 29.1 1.2	Kcal g mg
	ミルク		○						チーズ いんげん豆	マカロニ	パプリカ(赤・黄) アスパラ			
	えびカツ	○		○	○				エジプト豆	イタリアンドレッシング	乾燥バジル			
	イタリアンサラダ		○	○					いんげん豆(赤・黄)					
	イタリアンドレッシング								バナナヨーグルト					
	バナナヨーグルト	○	○											
	《5年生buffet》													
	オレンジパン	○	○	○	○				えびカツ チーズ	オレンジパン チョコソフト	ブロッコリー カリフラワー			
	ミニクワッサン	○	○	○	○				おろしハンバーグ	ミニクワッサン 油	パプリカ(赤・黄) アスパラ			
	チョコソフト	○	○	○	○				いんげん豆	マカロニ クリームコーン	乾燥バジル たまねぎ			
えびカツ	○		○	○				いんげん豆(赤・黄)	ポタージュベース	マッシュルーム にんじん				
おろしハンバーグ			○	○				エジプト豆 ミルク	イタリアンドレッシング	パセリ				
イタリアンサラダ		○	○					生クリーム						
イタリアンドレッシング								バナナヨーグルト						
コーンポタージュスープ		○	○	○										
バナナヨーグルト	○	○												
18 (月)	米飯								ミルク ふりかけ	米飯 油 ごま	切干大根 にんじん	684 22.7 6.0	Kcal g mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		豆腐ハンバーグ		ひじき ほうれん草			
	ミルク		○						油あげ だしの素					
	豆腐ハンバーグ			○	○	○			大豆 焼プリン					
	切干大根とひじきの煮付			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
焼プリン	○	○												
19 (火)	《セルフホットドッグ》													
	ドッグパン	○	○	○	○				ロングウィンナー	ドッグパン かぼちゃ	トマトケチャップ きゃべつ	560 32.5 2.7	Kcal g mg	
	トマトケチャップ								チーズ 生クリーム	パンブキンポタージュベース	たまねぎ にんじん パセリ			
	ロングウィンナー				○				ミルク					
	カレー風味温野菜													
パンブキンポタージュスープ		○	○	○										
20 (水)	米飯								ミルク 鮭の塩焼	米飯 ごま ごま油	味付のり ごぼう れんこん	730 18.9 1.5	Kcal g mg	
	味付のり				○			○	さばの生姜煮 牛肉	こんにやく さつまいも	たけのこ にんじん			
	ミルク		○											
	さばの生姜煮			○	○			○						
	鮭の塩焼							○						
	肉入りきんぴら			○	○	○								
焼いも														
21 (木)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 ごま	ピーマン たけのこ もやし	558 27.9 2.3	Kcal g mg	
	ミルク		○							焼肉のたれ ごま油	ほうれん草 にんじん			
	青椒肉絲			○	○	○	○			棒々鶏ドレッシング	パインアップル			
	ナムル			○	○	○	○							
	パインアップル													
22 (金)	きのこピラフ		○	○	○			○	ミルク 豚肉	きのこピラフ	にんじん アスパラ もやし	659 20.7 3.4	Kcal g mg	
	ミルク		○							香りごまドレッシング	きゃべつ ブロッコリー			
	温しゃぶサラダ			○	○	○				ブルーベリークレープ	きゅうり カリフラワー			
	香りごまドレッシング			○	○	○								
	ブルーベリークレープ	○	○	○	○									

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
25 (月)	米飯								ミルク 揚げボール	米飯 こんにゃく さといも みかんゼリー ごま	だいこん にんじん スナップエンドウ	594 Kcal 21.0 g 4.0 mg		
	ミルク		○						鶏肉 えびボール					
	おでん			○	○		○	○	厚揚げ だしの素					
	スナップエンドウのごまあえ			○	○	○								
	みかんゼリー													
26 (火)	バターパン		○	○					ミルク	バターパン 油 香味塩ドレッシング	なす たまねぎ ズッキーニ にんじん パプリカ(赤・黄) にんにく ホールトマト トマトピューレ トマトケチャップ 乾燥バジル きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー	759 Kcal 28.7 g 1.7 mg		
	ミルク		○						白身魚のフライ					
	自身魚のフライ			○	○		○		ベーコン					
	ラタトゥイユ	○	○	○	○				フルーツヨーグルト					
	グリーンサラダ													
	香味塩ドレッシング			○	○	○								
フルーツヨーグルト		○												
27 (水)	《シチューオンライス》								ミルク 牛肉 鶏肉	バターライス じゃがいも コーン ヤングコーン ハヤシルウ ホワイトルウ デミグラスソース 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー きゃべつ しめじ トマトケチャップ ほうれん草 マッシュルーム りんご	644 Kcal 22.4 g 2.4 mg		
	バターライス		○						チーズ					
	ミルク		○											
	「ビーフシチュー		○	○	○		○							
	「チキンクリームシチュー		○	○	○									
	ポパイサラダ													
	和風ドレッシング			○	○		○							
りんご														
28 (木)	スライスパン		○	○	○				ミルク ウィンナー	スライスパン いちごジャム じゃがいも ヤングコーン ポテトカップグラタン	たまねぎ にんじん 三度豆 マッシュルーム だいこん セロリ	746 Kcal 25.9 g 1.6 mg		
	いちごジャム								スライスチーズ					
	スライスチーズ		○											
	ミルク		○											
	ポトフ	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類											<b>栄養平均量</b>		624 Kcal 22.9 g 2.3 mg	