

| 日 | 献立 | 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 | | |
| 4 (火) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 肉シューマイ 豚肉 豆腐 みそ | 米飯 キムチの素 マロニー 麻婆豆腐の素 | はくさい にんじん 青ねぎ しめじ パインアップル | 606 Kcal 20.4 g 2.4 mg | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | キムチ鍋 | | | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | | |
| | 肉シューマイ | | | ○ | | | | | | | | | | |
| | パインアップル | | | | | | | | | | | | | |
| 5 (水) | 「 他人丼 | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | ミルク 牛肉 卵 鶏肉 だしの素 | 米飯 片栗粉 ごま すき焼のたれ あじさいゼリー | たまねぎ にんじん 青ねぎ しめじ ほうれん草 | 565 Kcal 26.9 g 3.6 mg | | |
| | 「 とり丼 | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | ほうれん草のごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | あじさいゼリー | | | | | | | | | | | | | |
| 6 (木) | 米飯 | | | | | | | | ミルク 豚肉 | 米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま油 ごま 中華ドレッシング アップルシャーベット | ピーマン たけのこ もやし きゅうり にんじん | 579 Kcal 27.8 g 2.0 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 青椒肉絲 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | 中華風おひたし | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | アップルシャーベット | | | | | | | | | | | | | |
| 7 (金) | 米飯 | | | | | | | | ミルク だしの素 豆腐ハンバーグ | 米飯 こんにやく ごま | ごぼう にんじん たけのこ 三度豆 しめじ ブロッコリー | 553 Kcal 23.5 g 2.7 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 豆腐ハンバーグ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | 野菜の煮物 | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | |
| | ブロッコリーのごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| 10 (月) | ピピンパ丼 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ミルク 豚肉 えび餃子 バニラヨーグルト | 米飯 ごま ごま油 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース | にんにく 土生姜 ぜんまい ほうれん草 にんじん もやし | 630 Kcal 29.0 g 2.3 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | えび餃子 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | バニラヨーグルト | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 (火) | 黒糖パン | | ○ | ○ | | | | | ミルク ベーコン | 黒糖パン スパゲティ コーン イタリアンドレッシング | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 黄パプリカ トマトケチャップ・ピューレ きゃべつ きゅうり ブロッコリー | 643 Kcal 29.1 g 2.5 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | ナポリタンスパゲティ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | いろどりサラダ | | | | | | | | | | | | | |
| | イタリアンドレッシング | | | | | | | | | | | | | |
| 12 (水) | 米飯 | | | | | | | | ミルク 鯖の塩焼 鮭の塩焼 牛肉 | 米飯 こんにやく ごま ごま油 さつまいもの甘煮 | ごぼう にんじん たけのこ れんこん | 589 Kcal 27.7 g 1.7 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 「 鯖の塩焼 | | | | | | ○ | | | | | | | |
| | 「 鮭の塩焼 | | | | | | ○ | | | | | | | |
| | 肉入りきんぴら | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| さつまいもの甘煮 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 (木) | 米飯 | | | | | | | | ミルク 豚肉 甜麵醬 | 米飯 回鍋肉の素 春雨 ごま油 中華炒めベース 香味塩ドレッシング シークワーサーゼリー | きゃべつ ピーマン にんじん しめじ たまねぎ きゅうり もやし | 576 Kcal 28.1 g 1.9 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 回鍋肉 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | 春雨サラダ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | シークワーサーゼリー | | | | | | | | | | | | | |

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 | | | |
| 14 (金) | テーブルロール | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク ベーコン フィッシュフライ | テーブルロール 油 | パプリカ(赤・黄) スズキーニ なす たまねぎ にんじん トマトケチャップ・ピューレ ホールトマト にんにく バジル アメリカンチェリー | 589 | Kcal | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | 23.6 | | | | | | g | | |
| | フィッシュフライ | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | | 1.2 | mg |
| | ラタトゥイユ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | |
| | アメリカンチェリー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 (月) | ロコモコ(※) | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | ミルク デミグラスハンバーグ 目玉焼き | 米飯 デミグラスソース ハヤシルウ サイダー | きゃべつ たまねぎ にんじん パプリカ(赤・黄) しめじ もやし トマトケチャップ 黄桃缶 白桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶 | 630 | Kcal | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | 25.4 | g | | | | | | | | |
| | フルーツポンチ | | | | | | | | | | | | | | 2.5 | mg | |
| 18 (火) | アップルパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | ミルク えびカツ ツナ | アップルパン 油 スパゲティ 和風ドレッシング びわフレッシュゼリー | ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん | 604 | | | Kcal |
| | ミルク | | ○ | | | | | 27.8 | g | | | | | | | | |
| | えびカツ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | 1.4 | | | | | mg | | |
| | スパゲティサラダ | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | |
| | 和風ドレッシング | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | | | |
| | びわフレッシュゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 《4年生ブッフェ》 | | | | | | | | | | | えびカツ ツナ ハムステーキ ミルク | アップルパン 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 パンプキンクリーム びわフレッシュゼリー | ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん パセリ | | 698 | Kcal |
| | アップルパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | 25.7 | g | | | | | | | | |
| | イワンロール | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | 1.4 | mg | | | | | | |
| | ミニクロワッサン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | |
| えびカツ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | | | | |
| ハムステーキ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スパゲティサラダ | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | | |
| 和風ドレッシング | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | | | | |
| 冷製パンプキンスープ | | ○ | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| びわフレッシュゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 (水) | 夏野菜カレー | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | ミルク ベーコン チーズ 牛肉 | 米飯 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ デミグラスソース 中華ドレッシング パインアップル | 福神漬 ホールトマト たまねぎ にんじん トマトケチャップ ピーマン グリーンピース スズキーニ なす パプリカ(赤・黄) きゃべつ アスパラ きゅうり ブロッコリー | 696 | Kcal | | | | |
| | 夏野菜ハヤシ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | 21.1 | | | | | | g | | | |
| | 福神漬 | | | | | | | | | | | | | | 2.1 | mg | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| | グリーンサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 中華ドレッシング | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| パインアップル | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 (木) | いなり寿司 | | | ○ | ○ | ○ | | | ミルク 味付油あげ みそだれ肉だんご 錦糸卵 | いなり寿司 うどん うどんだしベース | にんじん もやし ほうれん草 きゃべつ 味付しいたけ カリカリ梅 練り梅 | 632 | Kcal | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | 23.9 | | | | | | g | | | |
| | 冷やし梅うどん(※) | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | 1.5 | mg | |
| | みそだれ肉だんご | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| 21 (金) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 鶏肉 焼豚 | 米飯 油 から揚げ粉 片栗粉 春雨 ごま ごま油 | きゃべつ もやし にんじん マンゴーフルーツ | 622 | | | | Kcal |
| | ミルク | | ○ | | | | | 27.3 | g | | | | | | | | |
| | とりのから揚げ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | 1.5 | mg | | |
| | 中華風あえもの | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| | マンゴーフルーツ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 (月) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 高野豆腐 鶏肉 厚揚げ 揚げボール だしの素 焼プリン | 米飯 ごま | 三度豆 にんじん しめじ れんこん もやし きゃべつ ほうれん草 | 598 | Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 高野豆腐と鶏肉の含め煮 | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | おひたし | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 焼プリン | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 (火) | ミルクパン | | ○ | ○ | | | | | ミルク ベーコン | ミルクパン マカロニ コーン ポテトカップグラタン 白桃フレッシュゼリー | たまねぎ にんじん きゃべつ トマトケチャップ・ピューレ マッシュルーム パセリ | 565 | Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ミネストローネ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ポテトカップグラタン | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 白桃フレッシュゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 (水) | 「麻婆丼 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ミルク えび 卵 厚揚げ 豚肉 | 米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング 杏仁プリン | たまねぎ にんじん 白ねぎ グリーンピース たけのこ しめじ にんにく もやし ほうれん草 | 630 | Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 「天津飯 | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ナムル | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 杏仁プリン | | ○ | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 (木) | 中華ちまき | | | ○ | ○ | | | | ミルク 蒸し鶏 錦糸卵 | 中華ちまき ラーメン ごま油 冷やし中華スープ アップルシャーベット | きゃべつ もやし にんじん アスパラ きゅうり わかめ | 579 | Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 冷麺 | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | アップルシャーベット | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 (金) | きのこピラフ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ミルク 豚肉 | きのこピラフ 香りごまドレッシング | にんじん もやし カリフラワー きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー | 579 | Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 冷しゃぶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 香りごまドレッシング | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>大豆</td><td>ごま</td><td>魚介類</td><td>落花生</td><td>甲殻類</td> <td colspan="4">栄養平均量</td> <td>621</td><td>Kcal</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td>20.0</td><td>g</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td>2.0</td><td>mg</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | | 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | 栄養平均量 | | | | 621 | Kcal | | | | | | | | | | | | | 20.0 | g | | | | | | | | | | | | | 2.0 | mg |
| 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | 栄養平均量 | | | | 621 | Kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 20.0 | g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 2.0 | mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(※)ロコモコ・冷やし梅うどんは卵を乗せなければ卵を含みません。