

◎・・・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	Kcal	g
7 (火)	《簡易給食》									巻寿司・いなり寿司 ※アレルギー用は卵抜き給食希望の児童のみ提供となります。				
	助六 巻寿司	○		○	○		○		○					
	〃 (アレルギー用)			○	○		○		○					
	いなり寿司			○	○	○								
※各自お茶をご用意ください。														
8 (水)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 マロニー	はくさい にんじん ニラ	679 Kcal 22.6 g 2.1 mg	
	ミルク		○							ワンタン 桜えび	とんこつベース	だいこん もやし 青ねぎ		
	とんこつちゃんこ鍋			○	○	○	○				かしわ餅 ちまき	春きゃべつ		
	春きゃべつと桜えびのおひたし			○	○				○					
	かしわ餅				○									
ちまき				○										
9 (木)	皿うどん	◎		○	○	○	○		○	ミルク いか 豚肉	揚そば ごま油 片栗粉	はくさい にんじん しめじ	514 Kcal 25.0 g 2.4 mg	
	ミルク		○							うずら卵 えび	ホホワイトゼリー	もやし たけのこ 青ねぎ		
	杏仁フルーツ		○									たまねぎ みかん缶 黄桃缶		
白桃缶 甘夏缶 パイン缶														
10 (金)	ビーフストロガノフ		○	○	○		○			ミルク 牛肉	バターライス ハヤシルウ	たまねぎ マッシュルーム	719 Kcal 27.4 g 2.7 mg	
	ミルク		○							サワークリーム	デミグラスソース コーン	しめじ パプリカ きゃべつ		
	いろどりサラダ									生クリーム	香味塩ドレッシング	にんじん きゅうり ブロッコリー		
	香味塩ドレッシング			○	○	○						パインアップル		
	パインアップル													
13 (月)	米飯									ミルク 豚の角煮	米飯 ごま	だいこん にんじん しめじ	666 Kcal 20.4 g 1.9 mg	
	ミルク		○								フルーツゼリー	三度豆 菜の花		
	豚ばら大根			○	○									
	菜の花のごまあえ			○	○	○								
フルーツゼリー														
14 (火)	味付パン		○	○						ミルク ウィンナー	味付パン じゃがいも	たまねぎ にんじん 三度豆	595 Kcal 22.1 g 1.5 mg	
	ミルク		○								ヤングコーン	マッシュルーム だいこん		
	ポトフ	◎	○	○	○						和風ドレッシング	セロリ ブロッコリー		
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ											カリフラワー		
	和風ドレッシング			○	○		○							
15 (水)	親子丼	○		○	○		○			ミルク 鶏肉 卵	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ	632 Kcal 26.7 g 2.9 mg	
	豚丼			○	○					豚肉 だしの素	スイートポテト	土生姜 ほうれん草		
	ミルク		○											
	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					

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
16 (木)	《セルフチーズバーガー》									スライスチーズ デミグラスハンバーグ	バーガーパン じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ いちご	622 Kcal 24.0 g 4.0 mg	
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○							生クリーム ミルク チーズ				
	デミグラスソースハンバーグ			○	○									
	ベジカレースープ いちご		○	○	○									
17 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにやく もち麩 ごま ブルーベリークレープ	たまねぎ 青ねぎ しめじ 三度豆	570 Kcal 23.4 g 3.7 mg	
	ミルク		○											
	ずき焼風煮物			○	○									
	三度豆のごまあえ ブルーベリークレープ			○	○	○								
20 (月)	米飯									ミルク 肉だんご うずら卵	米飯 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ(赤・黄) しめじ トマトケチャップ マンゴーフルーツ	537 Kcal 22.6 g 2.2 mg	
	ミルク		○											
	酢豚風肉だんご	◎		○	○		○							
	マンゴーフルーツ													
21 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○					ミルク ツナ 白身魚の香草フライ	たっぷりミルクパン 油 スパゲティ 香りごまドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	62.7 Kcal 23.8 g 1.3 mg	
	ミルク		○											
	白身魚の香草フライ		○	○	○		○							
	スパゲティサラダ			○			○							
	香りごまドレッシング			○	○	○								
	甘夏フレッシュゼリー													
	《5年生ブッフェ》									白身魚の香草フライ えびカツ ツナ ミルク チーズ 生クリーム	たっぷりミルクパン 油 はちみつレモンパン クロワッサン スパゲティ 香りごまドレッシング クリームコーン ポタージュベース 甘夏フレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム		
たっぷりミルクパン	○	○	○	○										
はちみつレモンパン	○	○	○	○										
クロワッサン	○	○	○	○										
白身魚の香草フライ		○	○	○		○								
えびカツ	○		○	○		○		○						
スパゲティサラダ			○			○								
22 (水)	米飯									ミルク だしの素 さばの生姜煮 さわらの西京焼	米飯 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	549 Kcal 26.2 g 2.4 mg	
	ミルク		○											
	さばの生姜煮			○	○		○							
	さわらの西京焼				○		○							
	若竹煮 おひたし			○	○	○	○							
23 (木)	ピタパン		○	○	○					豚肉 ワンタン みそ バニラヨーグルト	ピタパン 焼肉のたれ ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ はくさい	523 Kcal 26.5 g 3.7 mg	
	豚肉と野菜の炒め物			○	○	○								
	ワンタン入り野菜スープ		○	○	○	○	○							
	バニラヨーグルト	○	○											
		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
27 (月)	米飯									ミルク だしの素 揚ボール 鶏肉 えびボール 厚揚げ うずら卵 焼プリン	米飯 こんにゃく さといも ごま	だいこん にんじん ブロッコリー	660 Kcal 25.2 g 3.6 mg
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○		○	○					
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○							
	焼プリン	○	○										
28 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク 豚肉 チーズ	ミルクパン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース コーン イタリアンドレッシング アップルシャーベット	たまねぎ トマトケチャップ にんじん トマトピューレ ほうれん草	571 Kcal 23.9 g 2.3 mg	
	ミルク		○										
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○						
	ポパイサラダ												
	イタリアンドレッシング												
アップルシャーベット													
29 (水)	「カツカレー		○	○	○				ミルク チキンカツ ヒレカツ チーズ フルーツヨーグルト	米飯 じゃがいも 油 カレールウ 和風ドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース アスパラ きゃべつ ブロッコリー きゅうり	675 Kcal 24.0 g 2.6 mg	
	」チキンカツカレー		○	○	○								
	福神漬												
	ミルク		○										
	グリーンサラダ												
	和風ドレッシング			○	○		○						
フルーツヨーグルト		○											
30 (木)	包(パオ)			○	○				豚の角煮 卵 ジョア(ピーチ)	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉	はくさい たけのこ にんじん しめじ 青ねぎ	530 Kcal 21.5 g 1.4 mg	
	豚の角煮			○	○								
	フォー入中華野菜スープ	◎		○	○	○							
	ジョア(ピーチ)		○										
31 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ベーコン 鶏肉 チーズ	きのこピラフ じゃがいも ホワイトルウ	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム アメリカンチェリー	694 Kcal 23.4 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	ベーコンシチュー	○	○	○	○								
	アメリカンチェリー												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			608 Kcal 23.8 g 2.5 mg