

7月分給食献立 (1/2)

◎・・・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
1 (月)	巻寿司	○		○	○		○		○	ミルク 牛肉 油あげ 卵 削り節 だしの素	巻寿司 うどん カレールー 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草 パインアップル	670 Kcal 35.1 g 2.7 mg	
	" (アレルギー用)	※		○	○		○		○					
	ミルク		○											
	カレーうどん		○	○	○			○						
	ゆで卵	○												
パインアップル														
2 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ベーコン 大豆 いんげん豆 いんげん豆(赤・白) エジプト豆 バニラヨーグルト	バターパン ニョッキ コーン 和風ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー ほうれん草	710 Kcal 29.9 g 2.5 mg	
	ミルク		○											
	イタリアントマトシチュー	○	○	○	○									
	ポパイサラダ													
	和風ドレッシング			○	○			○						
バニラヨーグルト	○	○												
3 (水)	米飯									ミルク あじフライ サーモンチーズフライ	米飯 油 コーン 香味中華ドレッシング みかんゼリー	きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー	550 Kcal 20.8 g 2.0 mg	
	ミルク		○											
	サーモンチーズフライ		○	○	○			○						
	あじフライ			○	○			○						
	いろどりサラダ													
香味中華ドレッシング			○	○	○		○							
みかんゼリー														
4 (木)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 こんにゃく ごま	三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 もやし ほうれん草 きゃべつ	578 Kcal 21.6 g 1.7 mg	
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮			○	○									
	おひたし			○	○	○								
5 (金)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○					ミルク ツナ 星型ハンバーグ	たっぷりミルクパン スパゲティ マヨネーズ 天の川ゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	549 Kcal 23.4 g 1.9 mg	
	ミルク		○											
	星型ハンバーグ				○			○						
	スパゲティサラダ	◎		○	○			○						
	天の川ゼリー													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

日		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
8 (月)	オレンジパン	○	○	○	○					ミルク カレーロール	オレンジパン 油 マカロニ	アスパラ ブロccoli	536 18.4 1.2	Kcal g mg
	ミルク		○						ツナ いんげん豆	イタリアンドレッシング	カリフラワー ピーマン			
	カレーロール	○	○	○	○				チーズ エジプト豆	さくらんぼフレッシュ	パプリカ(赤・黄) 乾燥バジル			
	イタリアンサラダ		○	○			○		いんげん豆(赤・白)					
	イタリアンドレッシング													
	さくらんぼフレッシュ													
	《3年生プッフエ》								カレーロール	オレンジパン イワンロール	アスパラ ブロccoli			
	「 オレンジパン	○	○	○	○				ハムステーキ	シナモンロール マカロニ	カリフラワー ピーマン			
	「 イワンロール	○	○	○	○				ツナ いんげん豆	油 イタリアンドレッシング	パプリカ(赤・黄) 乾燥バジル			
	「 シナモンロール	○	○	○	○				チーズ エジプト豆	パンプキンポターージュベース	パセリ			
「 カレーロール	○	○	○	○				いんげん豆(赤・白)	さくらんぼフレッシュ					
「 ハムステーキ								ミルク						
イタリアンサラダ		○	○			○								
イタリアンドレッシング														
冷製パンプキンスープ		○		○										
さくらんぼフレッシュ														
9 (火)	味付パン		○	○					ミルク えび ツナ	味付パン スパゲティ	パプリカ(赤・黄) アスパラ	690 31.6 1.4	Kcal g mg	
	ミルク		○						チーズ 骨付フランク	コーン オリーブオイル	ズッキーニ 乾燥バジル			
	冷製トマトスパゲティ		○	○	○		○	○		アップルシャーベット	トマトソース なす			
	骨付フランク	○	○	○	○									
アップルシャーベット														
10 (水)	「 親子丼	○		○	○		○		ミルク 豚肉 卵	米飯 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ	574 27.1 3.1	Kcal g mg	
	「 豚丼			○	○				鶏肉 だしの素		土生姜 枝豆			
	ミルク		○											
	枝豆				○									
11 (木)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 大豆	ナン カレールー	たまねぎ にんじん ピーマン	645 33.2 2.0	Kcal g mg	
	ミルク		○						チーズ いんげん豆	香りごまドレッシング	トマトケチャップ きゅうり			
	キーマカレー		○	○	○				いんげん豆(赤・黄)		きゃべつ ブロccoli			
	グリーンサラダ								エジプト豆		アスパラ			
	香りごまドレッシング			○	○	○			白桃ヨーグルト					
白桃ヨーグルト		○												
12 (金)	肉まん		○	○	○	○			ミルク 焼豚 錦糸卵	肉まん ビーフン ごま	味付しいたけ きゅうり	480 20.5 1.0	Kcal g mg	
	ミルク		○							ごま油	にんじん 枝豆			
	ビーフンのあえもの		○	○	○	○	○				パインアップル			
	(錦糸卵)	○		○	○									
パインアップル														
16 (火)	ピビンバ丼			○	○	○	○		ミルク 豚肉	米飯 ごま 棒々鶏ソース	にんにく 土生姜 にんじん	649 25.4 2.2	Kcal g mg	
	ミルク		○						かにシューマイ	麻婆豆腐の素 ごま油	もやし ほうれん草 ぜんまい			
	かにシューマイ	○		○	○		○	○	アイスクリーム					
	アイスクリーム【爽・バニラ】	○	○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				600	Kcal
													25.4	g
													1.9	mg

※巻寿司のアレルギー用は卵抜き給食を希望の児童のみ提供となります。

栄養平均量