

10月分給食献立 (1/3)

◎・・・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
2 (水)	栗ごはん									秋さば塩焼 秋さけ塩焼 京がんも だしの素	栗ごはん ごま こんにやく 白ぶどう&ほうれん草ジュース	にんじん たけのこ ごぼう なす しめじ 三度豆	558 Kcal 22.3 g 1.9 mg	
	「 秋さば塩焼								○					
	「 秋さけ塩焼								○					
	京がんもと野菜の煮物			○	○	○	○							
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
白ぶどう&ほうれん草ジュース														
3 (木)	味付けパン		○	○						ミルク 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	味付けパン ペンネ かぼちゃ さつまいも ホホワイトルウ 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ エリンギ きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー パインアップル	542 Kcal 19.3 g 1.3 mg	
	ミルク		○											
	鶏ときのこのクリームペンネ	○	○	○	○									
	グリーンサラダ													
	和風ドレッシング			○	○			○						
パインアップル														
4 (金)	いなり寿司			○	○	○				ミルク 鶏肉 かまぼこ 削り節 だしの素	いなり寿司 うどん スイートポテト	にんじん たまねぎ こまつな まいたけ 青ねぎ 土生姜	574 Kcal 20.9 g 1.3 mg	
	ミルク		○											
	五目たぬきうどん			○	○			○						
	スイートポテト				○									
7 (月)	《セルフホットドッグ》									ミルク 卵 ベーコン ロングウィンナー	ドッグパン	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム エリンギ トマトケチャップ グリルトマト 巨峰	603 Kcal 22.7 g 0.7 mg	
	ドッグパン	○	○	○	○									
	ケチャップ													
	ミルク		○											
	ロングウィンナー							○						
	トマトと卵の野菜スープ	◎	○	○	○									
巨峰														
8 (火)	米飯									ミルク だしの素 鶏肉 揚げボール 厚揚げ えびボール うずら卵	米飯 こんにやく さといも ごま	だいこん にんじん スナップエンドウ りんご	625 Kcal 23.0 g 2.3 mg	
	ミルク		○											
	おでん	◎		○	○			○	○					
	スナップエンドウのごまあえ			○	○	○								
りんご														
9 (水)	ピタパン		○	○	○					ミルク 鶏肉 タラ	ピタパン 油 小麦粉 から揚げ粉 甘辛揚げたれ ピーナッツ 国産ぶどうゼリー	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ パプリカ(赤・黄) もやし	571 Kcal 27.3 g 1.7 mg	
	ミルク		○											
	「 タツカンジョン	○	○	○	○				○					
	「 甘辛タラから揚げ			○	○			○						
	野菜のソテー			○	○									
国産ぶどうゼリー														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

10月分給食献立 (2/3)

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
10 (木)	マロンパン	○	○	○	○					ミルク ツナ デミグラスハンバーグ	マロンパン スパゲティ イタリアンドレッシング ブルーベリークレープ	にんじん きゃべつ ごぼう ブロッコリー	553 Kcal 22.1 g 3.6 mg	
	ミルク		○											
	デミグラスハンバーグ			○	○									
	スパゲティサラダ			○			○							
	イタリアンドレッシング													
	ブルーベリークレープ				○									
	《1年生ブッフェ》									ミルク ツナ デミグラスハンバーグ ハムステーキ	マロンパン アップルパン クロワッサン スパゲティ イタリアンドレッシング ヴィシソワーズベース ブルーベリークレープ	にんじん きゃべつ ごぼう ブロッコリー パセリ	614 Kcal 19.7 g 2.7 mg	
	マロンパン	○	○	○	○									
	アップルパン	○	○	○	○									
	クロワッサン	○	○	○	○									
デミグラスハンバーグ			○	○										
ハムステーキ														
スパゲティサラダ			○			○								
イタリアンドレッシング														
ヴィシソワーズ	○	○		○										
ブルーベリークレープ				○										
11 (金)	米飯								ミルク 豚肉 焼きようざ	米飯 ごま油 中華いためベース	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ みかん	678 Kcal 26.8 g 2.3 mg		
	ミルク		○											
	豚肉と野菜の炒め物			○	○	○	○							
	焼きようざ			○	○									
	みかん													
15 (火)	米飯								ミルク 厚揚げ あじの梅しそフライ	米飯 油 わらび餅 香りごまドレッシング	だいこん にんじん オクラ	609 Kcal 19.9 g 1.9 mg		
	ミルク		○											
	あじの梅しそフライ			○	○		○							
	厚揚げサラダ				○									
	香りごまドレッシング			○	○	○								
わらび餅				○										
16 (水)	《秋のシチュー-onライス》								ミルク 牛肉 えび チーズ 生クリーム	バターライス コーン ホワイトルゥ ハヤシルゥ デミグラスソース 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 きゃべつ りんご	686 Kcal 23.2 g 2.0 mg		
	バターライス		○											
	ミルク		○											
	きのこのブラウンシチュー		○	○	○		○							
	きのこのホワイトシチュー		○	○	○			○						
	ポパイサラダ													
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○							
りんご														
17 (木)	米飯								ミルク 豚の角煮	米飯 ごま油	だいこん にんじん しめじ 三度豆 きゃべつ きゅうり 塩こんぶ	662 Kcal 19.8 g 1.0 mg		
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	キャベツの塩こぶあえ			○	○	○								
		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	蛋白質 g	Kcal mg										
18 (金)	おさつパン	○	○	○	○					ミルク 豚肉 チーズ ツナ	おさつパン スパゲティ ハヤシルウ デミグラスソース 香味塩ドレッシング 国産和梨ゼリー	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ トマトケチャップ トマトピューレ	605 Kcal 23.9 g 2.2 mg											
	ミルク		○																					
	ミートスパゲティ		○	○	○			○																
	ツナサラダ							○																
	香味塩ドレッシング 国産和梨ゼリー			○	○	○																		
23 (水)	まつたけご飯			○	○			○	豚肉 だしの素 みそ 油あげ 豆腐 酒かす さんまのおかか煮	まつたけご飯 さといも	だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ 柿	552 Kcal 21.4 g 1.7 mg												
	かす汁			○	○			○																
	豚汁			○	○			○																
	さんまのおかか煮 柿			○	○			○																
24 (木)	米飯								ミルク とりのごま照煮	米飯 ごま 大学いも	にんじん きゃべつ もやし ほうれん草	555 Kcal 19.6 g 1.4 mg												
	ミルク		○																					
	とりのごま照煮		○	○	○	○	○																	
	おひたし			○	○	○																		
	大学いも				○	○																		
25 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 納豆 だしの素 焼ちくわ さわらの西京焼	米飯 こんにゃく 水煮大豆 青りんごゼリー	にんじん れんこん ごぼう こんぶ	655 Kcal 28.0 g 4.9 mg												
	納豆			○	○			○																
	ミルク		○																					
	さわらの西京焼				○			○																
	筑前煮 青りんごゼリー			○	○			○																
28 (月)	米飯								ミルク 鶏肉 油あげ えびボール コーンシューマイ	米飯 マロニー	にんじん はくさい だいこん もやし ニラ しめじ 青ねぎ 土生姜	556 Kcal 21.5 g 6.4 mg												
	ミルク		○																					
	ちゃんこ鍋			○	○			○																
	コーンシューマイ			○	○			○																
29 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク ベーコン 骨付きフランク	ミルクパン 栗 サイダー	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パイン缶 甘夏缶	543 Kcal 20.2 g 1.2 mg												
	ミルク		○																					
	骨付きフランク	○	○		○																			
	ベーコンと野菜のスープ	○	○	○	○																			
	栗入りフルーツポンチ																							
30 (水)	米飯								ミルク 鶏肉 豚肉 卵 だしの素 厚揚げ かつおぶし	米飯 片栗粉 ごま油 麻婆豆腐の素 みかんゼリー	にんじん たまねぎ 青ねぎ 白ねぎ ほうれん草 にんにく えのき	775 Kcal 32.5 g 4.0 mg												
	ミルク		○																					
	麻婆丼			○	○	○		○																
	親子丼	○		○	○			○																
	ほうれん草とえのきのおかかあえ みかんゼリー			○	○			○																
31 (木)	ハロウィンバーグカレー		○	○	○				ジョア(オレンジ) ハンバーグ チーズ	米飯 じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー グリーンピース	617 Kcal 19.4 g 2.8 mg												
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			○	○			○																
	和風ドレッシング ジョア(オレンジ)		○																					
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:10%;">卵</td> <td style="width:10%;">乳</td> <td style="width:10%;">小麦</td> <td style="width:10%;">大豆</td> <td style="width:10%;">ごま</td> <td style="width:10%;">魚介類</td> <td style="width:10%;">落花生</td> <td style="width:10%;">甲殻類</td> <td colspan="4" style="text-align: center;">栄養平均量</td> <td style="width:10%;">608 Kcal 22.7 g 2.3 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				608 Kcal 22.7 g 2.3 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量				608 Kcal 22.7 g 2.3 mg												