

◎・・・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 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
3 (月)	恵方巻	○		○	○		○		○	いわしの梅煮 鶏肉 かまぼこ だしの素 大豆 黒豆	恵方巻 さといも	にんじん だいこん なめこ ごぼう 青ねぎ 土生姜	551 Kcal 24.6 g 3.0 mg
	" (アレルギー用)	※		○	○		○		○				
	いわしの梅煮			○	○		○						
	のっぺい汁			○	○		○						
	黒豆砂糖衣				○								
4 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク まぐろフライ ベーコン	ミルクパン 油 じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ グリルトマト にんにく なす ミニトマト	647 Kcal 23.6 g 1.7 mg
	ミルク		○										
	まぐろフライ			○	○		○						
	カレーソース	○	○	○	○								
	ミニトマト												
5 (水)	「 他人丼	○		○	○		○			ミルク 牛肉 豚肉 卵 だしの素	米飯 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれん草 もやし 青ねぎ 土生姜 パインコンポート	625 Kcal 25.3 g 2.4 mg
	「 豚丼			○	○								
	ミルク		○										
	おひたし			○	○	○							
	パインコンポート												
6 (木)	米飯									ミルク ぶりの照焼き だいだいのムース	米飯 ごま	だいこん にんじん しめじ ごぼう 土生姜 ブロッコリー	601 Kcal 25.2 g 2.7 mg
	ミルク		○										
	★ぶり大根			○	○		○						
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○							
	だいだいのムース		○		○								
7 (金)	米飯									ミルク 肉だんご うずら卵	米飯 棒々鶏ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん たけのこ ピーマン しめじ きゅうり 海藻ミックス トマトケチャップ ゆかり	523 Kcal 19.8 g 3.9 mg
	ゆかり												
	ミルク		○										
	酢豚風肉だんご	◎		○	○		○						
	大根ときゅうりの中華和え			○	○	○	○						
10 (月)	ビビンバ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 えび餃子	米飯 ごま ごま油 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース マンゴープリン	にんじん ほうれん草 もやし ぜんまい にんにく 土生姜	651 Kcal 25.1 g 3.0 mg
	ミルク		○										
	えび餃子	○	○	○	○	○	○		○				
	マンゴープリン	○	○		○								
12 (水)	「 ビーフカレー		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ ツナ フルーツヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース 香味中華ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー きゃべつ 福神漬 トマトケチャップ	668 Kcal 24.2 g 2.3 mg
	「 ハヤシライス		○	○	○		○						
	福神漬												
	ミルク		○										
	ツナサラダ						○						
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○						
	フルーツヨーグルト		○										
13 (木)	ピタパン		○	○	○					ミルク 鶏肉	ピタパン 油 小麦粉 から揚げ粉 甘辛揚げたれ ピーナッツ 春雨 香味塩ドレッシング	にんじん きゃべつ もやし きゅうり	517 Kcal 24.8 g 1.0 mg
	ミルク		○										
	タッカンジョン	○	○	○	○			○					
	春雨サラダ			○	○	○							
		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	
14 (金)	クロワッサン	○	○	○	○					ミルク ハム ハートのハンバーグ	クロワッサン エクレア 和風ドレッシング	にんじん きゃべつ もやし ブロッコリー	595 Kcal 21.8 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	ハートのハンバーグ				○								
	ハムサラダ	◎	○	○	○								
	和風ドレッシング			○	○		○						
	★エクレア	○	○	○	○								
	《5年生buffet》												
	「クロワッサン	○	○	○	○								
「オレンジパン	○	○	○	○									
「セサミパン	○	○	○	○	○								
「ハートのハンバーグ				○									
「ハートのコロッケ			○	○									
ハムサラダ	◎	○	○	○									
和風ドレッシング			○	○		○							
パンプキンポタージュスープ		○	○	○									
★エクレア	○	○	○	○									
17 (月)	米飯								ミルク だしの素 とりのごま照煮 焼プリン	米飯 こんにゃく	にんじん ごぼう たけのこ 三度豆 しめじ	569 Kcal 22.6 g 1.6 mg	
	ミルク		○										
	とりのごま照煮		○	○	○	○	○						
	野菜の煮物			○	○		○						
	焼プリン	○	○										
18 (火)	米飯								ミルク 豚肉 うずら卵 えび イカ	米飯 片栗粉 ごま油 桃まん	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし しめじ	599 Kcal 24.4 g 1.8 mg	
	ミルク		○										
	八宝菜	◎		○	○	○	○	○					
	ひとくち桃まん			○	○								
19 (水)	《セルフセレクトバーガー》								サーモンチーズフライ えびカツ ミルク チーズ 生クリーム	バーガーパン 油 イタリアンドレッシング クリームコーン ポタージュベース 白ぶどう&ほうれん草ジュース	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー マッシュルーム パセリ	527 Kcal 19.7 g 1.0 mg	
	バーガーパン	○	○	○	○								
	白ぶどう&ほうれん草ジュース												
	「えびカツ	○		○	○		○	○					
	「サーモンチーズフライ		○	○	○		○						
	グリーンサラダ												
	イタリアンドレッシング												
コーンポタージュスープ		○	○	○		○							
20 (木)	きのこごはん			○	○		○		豚肉 だしの素 油あげ 白みそ 酒かす	きのこごはん ごま スイートポテト	にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ ほうれん草	471 Kcal 15.4 g 2.1 mg	
	かす汁			○	○		○						
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
	スイートポテト			○									
21 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 厚揚げ だしの素 揚ボール うずら卵 えびボール きなこプリン	米飯 こんにゃく さといも ごま	にんじん だいこん 三度豆	618 Kcal 23.0 g 2.3 mg	
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○		○	○					
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
	きなこプリン		○	○									
		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 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	
25 (火)	米飯								ミルク ふりかけ	米飯 マロニー 小籠包	にんじん だいこん はくさい ニラ もやし 青ねぎ しめじ 土生姜 みかん	638 Kcal 23.3 g 1.9 mg
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○	鶏肉 えびボール			
	ミルク		○						油あげ			
	ちゃんこ鍋			○	○		○	○				
	★小籠包			○	○	○	○					
	みかん											
26 (水)	米飯								ミルク 油あげ 大豆	米飯 油 わらび餅(抹茶)	にんじん 切干大根 ひじき	582 Kcal 24.0 g 3.0 mg
	ミルク		○						赤魚の生姜煮			
	赤魚の生姜煮			○	○		○		さばの塩焼き			
	さばの塩焼き						○		だしの素			
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○					
	わらび餅(抹茶)				○							
27 (木)	味噌煮込みうどん			○	○		○		ミルク 豚肉 油あげ	たこ焼き うどん	にんじん ごぼう はくさい まいたけ 青ねぎ	551 Kcal 25.3 g 2.2 mg
	ミルク		○						赤みそ 削り節			
	★たこ焼き	○		○	○		○		だしの素			
28 (金)	★炒飯				○	○	○		ポークシューマイ	炒飯 ごま油 片栗粉 フォー フルーツゼリー	にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ はくさい	461 Kcal 14.4 g 1.6 mg
	★フォー入り野菜スープ	◎		○	○	○			卵			
	ポークシューマイ			○								
	フルーツゼリー											
											<b>栄養平均量</b>	578 Kcal 22.4 g 2.2 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。

★印は今年度の給食委員さんによる希望メニューです。

2/28 アレルギー源の変更あり