

◎・・・卵抜きで提供します。

★印は今年度の給食委員さんによる希望メニューです。

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
2 (月)	肉まん		○	○	○	○				ミルク 焼豚 赤みそ うずら卵	肉まん 中華麺 ごま油 みそラーメンベース 桃の杏仁豆腐	もやし はくさい 青ねぎ にら 味付メンマ	629 Kcal 23.3 g 1.3 mg
	ミルク		○										
	★みそラーメン	○	○	○	○	○							
	桃の杏仁豆腐		○		○								
3 (火)	ちらし寿司			○	○		○		さんまの竜田揚 錦糸卵 豚肉 豆腐 油あげ だしの素 みそ	ちらし寿司 さといも 油 三色ゼリー	味付のり 寿司生姜 にんじん だいこん 青ねぎ	657 Kcal 23.4 g 2.6 mg	
	┌ 錦糸卵	○		○	○								
	└ 寿司生姜												
	└ 味付のり				○		○						
	豚汁			○	○		○						
	さんまの竜田揚	○		○	○		○						
三色ゼリー		○											
4 (水)	┌ ビーフストロガノフ		○	○	○		○		ミルク 牛肉 チーズ ハム サワークリーム 生クリーム バニラヨーグルト	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 イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ きゃべつ もやし ブロccoli パプリカ	724 Kcal 29.9 g 2.5 mg	
	└ ビーフカレー		○	○	○								
	ミルク		○										
	ハムサラダ	◎	○	○	○								
	イタリアンドレッシング												
バニラヨーグルト	○	○											
5 (木)	バターパン		○	○	○				ミルク 豚肉 チーズ	バターパン ペンネ コーン ハヤシルウ デミグラスソース 香味中華ドレッシング 黄桃コンポート	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ブロccoli トマトケチャップ トマトピューレ	608 Kcal 22.7 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○						
	いろどりサラダ												
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○						
黄桃コンポート													
6 (金)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐 みそ 焼きょうざ	米飯 キムチの素 マロニー 麻婆豆腐の素 ごま団子	韓国のり にんじん 青ねぎ はくさい しめじ	582 Kcal 21.0 g 2.6 mg	
	ミルク		○										
	韓国のり					○							
	キムチ鍋			○	○		○	○					
	焼きょうざ			○	○								
ごま団子		○	○	○	○								
9 (月)	包(パオ)			○	○				豚の角煮 卵	包(パオ) ごま 片栗粉 オイスターソース ナムルドレッシング	にんじん もやし ほうれん草 たけのこ 干しいたけ えのき 寒天 りんご	517 Kcal 14.2 g 1.1 mg	
	豚の角煮			○	○								
	ナムル			○	○	○							
	★ふかひれ風スープ	◎		○	○		○	○					
	りんご												
10 (火)	クロワッサン	○	○	○	○				ベーコン チーズinハンバーグ	クロワッサン 香味塩ドレッシング みかんゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ブロccoli アスパラ カリフラワー パセリ	715 Kcal 17.5 g 1.2 mg	
	★チーズ in ハンバーグ	○	○	○	○								
	ヘルシーサラダ												
	香味塩ドレッシング			○	○	○							
	キャベツとベーコンのスープ	○	○	○	○								
みかんゼリー													

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 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												
11 (水)	親子丼	○		○	○		○			ミルク 鶏肉 卵 油あげ かまぼこ かつおぶし だしの素	米飯 片栗粉 たい焼き	にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれん草 えのき	645 Kcal 28.0 g 2.9 mg											
	きつね丼			○	○		○																	
	ミルク		○																					
	ほうれん草とえのきのおかか和え			○	○		○																	
	★たい焼き			○	○																			
12 (木)	《シチュー-on ライス》								ミルク ベーコン 鶏肉 チーズ	チキンライス コーン ヤングコーン ホワイトルウ 和風ドレッシング お祝いゼリー	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム エリンギ ブロッコリー アスパラ きゃべつ	742 Kcal 24.4 g 1.5 mg												
	チキンライス				○		○																	
	ベーコンとはくさいのクリームシチュー	○	○	○	○																			
	ミルク		○																					
	コーンサラダ																							
	和風ドレッシング			○	○		○																	
	お祝いゼリー				○																			
	⊗6年お祝い給食⊗																							
	チキンドリア	○	○	○	○			○					鶏肉 牛肉 ミルク チーズ 生クリーム ベーコン	チキンライス コーン 油 テーブルロール かぼちゃ ヤングコーン ホワイトルウ パンキンポタージュベース パン粉 和風ドレッシング お祝いゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ はくさい ブロッコリー アスパラ マッシュルーム エリンギ パセリ にんにく	767 Kcal 32.6 g 3.2 mg								
	テーブルロール	○	○	○	○																			
ステーキ			○	○																				
コーンサラダ																								
和風ドレッシング			○	○		○																		
パンキンポタージュスープ		○	○	○																				
お祝いゼリー				○																				
たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク ウィナー	たっぷりミルクパン じゃがいも ヤングコーン ポテトカップグラタン アップルフレッシュゼリー	にんじん たまねぎ だいこん 三度豆 マッシュルーム セロリ	667 Kcal 20.6 g 3.1 mg													
ミルク		○																						
ポトフ	◎	○	○	○																				
ポテトカップグラタン		○	○	○																				
アップルフレッシュゼリー																								
17 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク 牛肉 チーズ	黒糖パン じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース コーン 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ	587 Kcal 24.9 g 2.7 mg												
	ミルク		○																					
	ビーフシチュー		○	○	○		○																	
	ポパイサラダ																							
	香りごまドレッシング			○	○	○																		
18 (水)	米飯								ミルク 鮭の風味焼き さわらの西京焼き 京がんも だしの素 焼プリン	米飯	にんじん たけのこ ごぼう しめじ なす	641 Kcal 30.6 g 1.9 mg												
	ミルク		○																					
	「鮭の風味焼			○	○		○																	
	「さわらの西京焼				○		○																	
	京がんもと野菜の煮物			○	○	○	○																	
焼プリン	○	○																						
19 (金)	いなり寿司			○	○	○			ミルク とり天 油あげ だしの素	いなり寿司 うどん 油	にんじん はくさい こまつな 青ねぎ まいたけ いよかん	606 Kcal 21.3 g 1.1 mg												
	ミルク		○																					
	天ぷらうどん			○	○		○																	
	いよかん																							
23 (月)	テーブルロール	○	○	○	○				ミルク チーズ 鶏肉 大豆 いんげん豆(赤・白) エジプト豆 いんげん豆 アロエヨーグルト	テーブルロール カレールウ 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ	680 Kcal 30.4 g 1.7 mg												
	ミルク		○																					
	キーマカレー		○	○	○																			
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ																							
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○																	
アロエヨーグルト		○																						
<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>643 Kcal 24.0 g</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				643 Kcal 24.0 g
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量				643 Kcal 24.0 g												