

※毎日おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・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	
1 (月)	きつね丼			○	○		○			ミルク 油あげ	米飯 ごま 片栗粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ	666 Kcal 25.3 g 2.3 mg
	ミルク		○						かまぼこ だしの素	スイートポテト	ほうれん草		
	ほうれん草とちくわのごまあえ			○	○	○	○		焼ちくわ				
	スイートポテト				○								
2 (火)	包(パオ)			○	○					豚の角煮 卵	包(パオ) フルーツゼリー	もずく にんじん たまねぎ	539 Kcal 15.8 g 1.2 mg
	豚の角煮			○	○							セロリ 青ねぎ えのき	
	もずくと卵のスープ	◎		○	○								
	フルーツゼリー												
3 (水)	《セルフ恵方巻》									鶏肉 かまぼこ	ちらし寿司 さつまいも	手巻きのり にんじん ごぼう	586 Kcal 27.5 g 4.6 mg
	「 ちらし寿司			○	○			○		いわしの梅煮 だしの素		なめこ だいこん 青ねぎ	
	「 手巻きのり									ソフト黒豆		土生姜	
	のっぺい汁			○	○								
	いわしの梅煮			○	○								
	ソフト黒豆				○								
4 (木)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○					ミルク 小柱 いか えび	たっぷりミルクパン	にんじん たまねぎ ピーマン	595 Kcal 26.6 g 1.2 mg
	カマンベール入りチーズ		○							カマンベール入りチーズ	パンネ マヨネーズ	きゃべつ きゅうり	
	ミルク		○							蒸し鶏 いんげん豆	イタリアンドレッシング	パプリカ(赤・黄) マッシュルーム	
	ペスカトーレペンネ		○	○	○			○		いんげん豆(赤・白)		トマトピューレ トマトソース	
	ビーンズサラダ	◎		○	○					エジプト豆 えだ豆		乾燥バジル	
5 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにゃく もち麩	たまねぎ 青ねぎ ブロccoli	618 Kcal 27.6 g 2.5 mg
	ミルク		○							かつおぶし		しめじ みかん	
	すき焼き風煮物			○	○								
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○			○					
	みかん												
8 (月)	米飯									ミルク 豚肉 豆腐	米飯 春雨 キムチの素	にんじん はくさい しめじ	633 Kcal 20.9 g 2.1 mg
	ミルク		○							みそ 焼きようざ	麻婆豆腐の素 黒ごまプリン	青ねぎ	
	キムチ鍋			○	○			○					
	焼きようざ			○	○								
	黒ごまプリン		○		○	○							
9 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク 生クリーム	バターパン じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ	632 Kcal 18.7 g 2.5 mg
	豆腐チャウダー	○	○	○	○			○		ベーコン 小柱 豆腐	ホワイトルウ	アスパラ きゃべつ もやし	
	ハムサラダ	◎	○	○	○					チーズ ハム	イタリアンドレッシング	ブロッコリー	
	ブルーベリークレープ				○						ブルーベリークレープ		
10 (水)	米飯									ミルク 鶏肉	米飯 油	にんじん たまねぎ なす	619 Kcal 23.4 g 3.6 mg
	ミルク		○							ベーコン	アップルフレッシュゼリー	ズッキーニ ピーマン(赤・黄)	
	★とりの塩焼き											パプリカ(赤・黄) にんにく	
	ラタトゥイユ	○	○	○	○							ホールトマト 乾燥バジル	
	アップルフレッシュゼリー											トマトケチャップ トマトピューレ	

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・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
12 (金)	米飯									ミルク ベーコン ハートのハンバーグ	米飯 じゃがいも 油 カレールウ ガトーショコラ	にんじん たまねぎ にんにく グリルトマト なす	699 Kcal 21.6 g 3.4 mg
	ミルク		○										
	ハートのハンバーグ				○								
	カレーソース	○	○	○	○								
	ガトーショコラ				○								
15 (月)	米飯									ミルク いかフリッター えびフリッター	米飯 油 チリソースの素 ごま ごま油 杏仁豆腐	にんじん たまねぎ たけのこ 白ねぎ 土生姜 にんにく もやし 豆もやし トマトケチャップ	642 Kcal 21.1 g 2.6 mg
	ミルク		○										
	えびといかのチリソース	○	○	○	○		○	○					
	もやしのナムル			○	○	○							
	杏仁豆腐		○		○								
16 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク 肉だんご	黒糖パン コーン じゃがいも ハヤシルウ 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ カリフラワー ブロッコリー ホールトマト パインアップル トマトピューレ トマトケチャップ	620 Kcal 23.1 g 4.5 mg
	ミルク		○										
	ミートボールのトマト煮		○	○	○								
	コーンサラダ			○	○		○						
	パインアップル												
17 (水)	米飯									ミルク さわらの西京焼 焼ちくわ 厚揚げ 水煮大豆 だしの素 きなこプリン	米飯 こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん こんぶ	603 Kcal 24.3 g 1.8 mg
	ミルク		○										
	さわらの西京焼				○		○						
	筑前煮			○	○		○						
	きなこプリン		○		○								
18 (木)	米飯									ミルク 豚肉 かにシューマイ	米飯 韓国春雨 ごま ごま油	韓国のり たけのこ 干しいたけ もやし にんじん ピーマン にんにく 土生姜	603 Kcal 21.6 g 1.7 mg
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	チャプチェ			○	○	○							
	かにシューマイ	○		○	○		○	○					
19 (金)	鮭ぞうすい	◎								鮭 卵 とりの照煮 温州みかんヨーグルト だしの素	米飯 ごま	にんじん だいこん 青ねぎ はくさい しめじ 三度豆	452 Kcal 25.0 g 1.7 mg
	とりの照煮			○	○								
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
	温州みかんヨーグルト	○	○										
22 (月)	ビーフストロガノフ		○	○	○					ミルク 牛肉 サワークリーム 生クリーム	バターライス ハヤシルウ デミグラスソース コーン 香味塩ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム しめじ パプリカ きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー りんご	682 Kcal 27.5 g 2.7 mg
	ミルク		○										
	いろどりサラダ			○	○	○							
	りんご												
24 (水)	《セルフコロッケバーガー》									ミルク 牛肉コロッケ ベーコン	バーガーパン 油 とんかつソース サイダー	にんじん きゃべつ たまねぎ パセリ 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パイン缶 甘夏缶	643 Kcal 17.7 g 0.9 mg
	バーガーパン	○	○	○	○								
	牛肉コロッケ		○	○	○								
	とんかつソース				○								
	ミルク		○										
	きゃべつとベーコンのスープ	○	○	○	○								
	サイダー入りフルーツポンチ												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・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										
25 (木)	米飯									ミルク さばの生姜煮	米飯 ごま油 ごま こんにゃく	にんじん ごぼう れんこん たけのこ みかん	636 Kcal 24.4 g 1.7 mg									
	ミルク		○																			
	さばの生姜煮			○	○		○															
	根菜のきんぴら			○	○	○																
	みかん																					
26 (金)	皿うどん	◎		○	○	○	○		○	ミルク 豚肉 いか えび うずら卵 焼き春巻	揚げそば ごま油 片栗粉 甘夏フレッシュゼリー	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ ピーマン もやし	671 Kcal 25.5 g 2.0 mg									
	ミルク		○																			
	焼き春巻			○	○	○	○															
	甘夏フレッシュゼリー																					
<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> </tr> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量		619 Kcal 23.2 g 2.4 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類															

★印は、今年度の給食委員さんによるリクエストメニューです。