



※毎日、おはし・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			調味料
		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)	ナン			○						ミルク とり肉	ナン サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム あげなす ホールトマト 土しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー	コンソメ しょうゆ カレールウ 塩 酢 みりん 中華だし ターメリック 砂糖 ガラムマサラ
	ミルク		○						チーズ バター				
	バターチキンカレー		○	○	○			○	ヨーグルト				
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		○	○	○				アロエヨーグルト				
	アロエヨーグルト		○										
2 (火)	そばろ井			○	○	○				ミルク とり肉	米飯 はるさめ ごま油 わらびもち	にんじん たまねぎ ピーマン チンゲン菜 にんにく こまつな	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 コチュジャン
	ミルク		○						ハム				
	はるさめスープ	○	○	○	○	○							
	わらびもち						○						
3 (水)	米飯									ミルク ほっけ	米飯 こんにやく 麩	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ えのき	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩
	ミルク		○						焼ちくわ 油あげ				
	ほっけの塩焼き							○	わかめ				
	こまつなとこんにやくのいため煮			○	○			○					
	すまし汁			○	○			○					
4 (木)	米飯									ミルク ぶた肉	米飯 ごま油 ラー油	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ 干しいたけ だいこん チンゲン菜 オレンジ	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 酢 酒 テンメンジャン みそ
	ミルク		○						卵 カニかま				
	回鍋肉			○	○	○							
	サンラータン	◎		○	○	○		○					
	オレンジ												
5 (金)	食パン		○	○	○					ミルク ツナ	食パン りんごジャム サラダ油	にんじん きゃべつ もやし コーン マッシュルーム	コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 酢 マヨネーズ 酒
	りんごジャム								カレーコロッケ				
	ミルク		○						ベーコン				
	カレーコロッケ		○	○	○								
	コールスローサラダ			○	○			○					
コンソメスープ	○	○	○	○			○						
8 (月)	米飯									ミルク ぶた肉	米飯 サラダ油	にんじん たまねぎ ごぼう コーン だいこん	だし しょうゆ みりん 砂糖 ポン酢 みそ
	ミルク		○						油あげ わかめ				
	ぶた肉のポン酢いため			○	○								
	だいこんのみそ汁			○	○			○					
9 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ベーコン	ミルクパン ペンネ サラダ油 オリーブオイル	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ホールトマト コーン きゃべつ にんにく	しょうゆ 砂糖 塩 酢 こしょう ケチャップ トマトソース
	ミルク		○						とり肉				
	とりときのこのトマトクリームペンネ	○	○	○	○				生クリーム				
	コーンサラダ			○	○								

卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類
---	---	----	----	----	-----	-----	-----





※毎日、おはし・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			調味料
		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	
10 (水)	米飯									ミルク 牛肉 さつまあげ かつおぶし	米飯 麩 こんにやく あじさいゼリー	にんじん はくさい ごぼう エリンギ ほうれん草 えのき	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒
	ミルク		○										
	牛肉の雑多煮			○	○		○						
	ほうれん草のおかかあえ			○	○		○						
	あじさいゼリー												
11 (木)	卵あんかけ血うどん	◎		○	○	○	○		ミルク 卵 はんぺん とり肉	プチ肉まん あげそば ごま油 かたくり粉 杏仁豆腐	にんじん たまねぎ しめじ チンゲン菜 あげなす 三度豆	中華だし しょうゆ みりん	
	ミルク		○										
	プチ肉まん			○	○	○							
	杏仁豆腐		○		○								
12 (金)	ロールパン		○	○	○				ミルク とり肉	ロールパン ハネーソフト オリーブオイル	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな エリンギ しめじ ヤングコーン マッシュルーム にんにく	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酒 カレールウ 中華だし	
	ハネーソフト												
	ミルク		○										
	チキンと野菜のガーリックソテー			○	○								
	カレースープ			○	○		○						
15 (月)	米飯								ミルク ししゃも とり肉 水煮大豆 角切りこんぶ 油あげ	米飯 こんにやく じゃがいも さといも	にんじん たまねぎ ごぼう	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 酒	
	ミルク		○										
	焼ししゃも	○魚卵					○						
	筑前煮			○	○		○						
	じゃがいものみそ汁			○	○		○						
16 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ぶた肉	黒糖パン サラダ油 いちごとみかんのゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン マッシュルーム だいこん えだ豆	しょうゆ ソース 砂糖 塩 こしょう ケチャップ 酢	
	ミルク		○										
	ポークチャップ			○	○		○						
	だいこんサラダ			○	○								
	いちごとみかんのゼリー												
17 (水)	米飯								ミルク 油あげ にしんのこんぶ煮 あつあげ	米飯	にんじん たまねぎ きゅうり もやし ほうれん草 しめじ ねりうめ 青ねぎ	だし しょうゆ みそ みりん	
	ミルク		○										
	にしんのこんぶ煮	○魚卵		○	○		○						
	梅おひたし			○	○								
	あつあげのみそ汁			○	○		○						
18 (木)	米飯								ミルク ぶた肉 あつあげ 焼ちくわ	米飯 ごま油 ごま かたくり粉	にんじん たまねぎ 白ねぎ あげなす はくさい にんにく	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 豆板醤 コチュジャン オイスターソース	
	ミルク		○										
	麻婆なす豆腐			○	○	○	○						
	はくさいとちくわのごまあえ			○	○	○	○						
19 (金)	レーズンロール		○	○	○				ミルク とり肉 ツナ 生クリーム	レーズンロール じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ こまつな しめじ ブロッコリー コーン	コンソメ しょうゆ みりん 砂糖 塩 ホワイトルウ 酒 酢 中華だし こしょう	
	ミルク		○										
	とりとこまつなのクリーム煮		○	○	○		○						
	ツナサラダ			○	○		○						

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類



※毎日、おはし・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			調味料
		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	
22 (月)	ハヤシライス			○	○					ミルク 牛肉	米飯 ジャがいも ごまドレッシング さくらんぼゼリー サイダー	にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース えだ豆 パイン缶 みかん缶	しょうゆ 中華だし ハヤシルウ 砂糖 みりん ケチャップ マヨネーズ
	ミルク		○										
	ごぼうサラダ			○	○	○							
	フルーツポンチ												
23 (火)	味付けパン		○	○					ミルク アジフライ ささみ	味付けパン サラダ油 オリーブオイル	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ ヤングコーン カリフラワー	コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 中華だし 酢 酒 ソース	
	ミルク		○										
	アジフライ (ソース付)			○			○						
	ささみと野菜のマリネ			○	○								
	コンソメスープ			○	○		○						
24 (水)	米飯								ミルク ぶた肉 油あげ さつまあげ もずく きざみこんぶ ツナ	米飯 ごま油 こんにやく 沖縄パインゼリー	にんじん きゃべつ しめじ 切干だいこん 干しいたけ コーン 三度豆	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒	
	ミルク		○										
	クーブイリチー			○	○	○	○						
	にんじんしりしり			○	○		○						
	沖縄パインゼリー												
25 (木)	米飯								ミルク とり肉 さつまあげ かまぼこ	米飯 さといも ごま	にんじん だいこん 青ねぎ 切干だいこん なめこ えだ豆 土しょうが	だし しょうゆ みりん 砂糖 塩 みそ 酒	
	ミルク		○										
	とりのごまみそ焼き			○	○	○							
	切干だいこんの煮物			○	○		○						
	のっぺい汁			○	○		○						
26 (金)	《セルフホットドック》								ミルク ベーコン ロングウィンナー いんげん豆(赤・白) いんげん豆 エジプト豆 むしどり	ドックパン ジャがいも マカロニ サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ホールトマト えだ豆	コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 ソース 酢 マヨネーズ ケチャップ	
	ドックパン		○	○	○								
	ロングウィンナー		○	○	○								
	ミルク		○										
	ミネストローネ	○	○	○	○		○						
29 (月)	米飯								ミルク ぶた肉 こんぶのつくだ煮 もずく カニかま	米飯 ジャがいも こんにやく	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし 土しょうが	だし しょうゆ みりん 砂糖 酢 酒	
	こんぶのつくだに			○	○								
	ミルク		○										
	ぶたじゃが			○	○		○						
	きゅうりともずくの酢の物			○	○		○	○					
30 (火)	黒糖食パン		○	○	○				ミルク 豆腐 チーズ ハム ウィンナー 小柱 生クリーム	黒糖食パン ジャがいも プリン	にんじん たまねぎ エリンギ きゃべつ もやし ほうれん草	コンソメ しょうゆ みりん 塩 こしょう ホワイトルウ 酢 中華だし 酒 マヨネーズ	
	ミルク		○										
	豆腐チャウダー		○	○	○		○						
	ハムサラダ	◎	○	○	○								
	プリン	○	○										
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

梅雨に入るこの季節は、食中毒となる細菌が繁殖しやすい時期です。給食を食べる前は、手洗いをしっかりしましょう。



栄養平均量

645 Kcal  
26.7 g  
2.0 mg