



※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)	あんかけ皿うどん			○	○	○	○		ミルク とり肉 かまぼこ	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)	からあげ弁当	米飯 からあげ コロッケ フライドポテト こまつなそぼろあえ わらびもち								☆ 卵抜き給食を希望されているお子さまは、お弁当をご持参ください。			
	ゆかり												
	ミルク		○										
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)	さば弁当	米飯 さばの塩焼き からあげ だしまき玉子 ひじき煮 切干だいこん煮 (中・高学年) プチシュー								☆ 卵抜き給食を希望されているお子さまは、お弁当をご持参ください。			
	発芽玄米ふりかけ						○						
	ミルク		○										
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 じゃがいも 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)	米飯								ミルク ほっけ わかめ ささみ	米飯	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ ほうれん草	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩	
	ミルク		○										
	ほっけの塩焼き						○						
	ささみと野菜のおひたし			○	○								
	すまし汁			○	○		○						
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 こんにゃく 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)	ハンバーグ弁当	米飯 ハンバーグ ウィンナー フライドポテト マカロニサラダ 桃缶								☆ 卵抜き給食を希望されているお子さまは、お弁当をご持参ください。			
	ゆかり												
	ミルク		○										
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 じゃがいも 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	○	○	○	○		○						
	ビーンズサラダ			○	○								
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 じゃがいも こんにゃく	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		○										
	ぶた肉の和風いため			○	○		○						
	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 ウィンナー 小柱 生クリーム ツナ	黒糖食パン じゃがいも 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 マヨネーズ	
	ミルク		○										
	豆腐のチャウダー		○	○	○		○						
	ツナサラダ			○	○		○						
	プリン	○	○										
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類			栄養平均量 645 Kcal 26.7 g 2.0 mg	

