

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 (木)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐 わかめ かまぼこ	米飯 こんにゃく 麩 サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう エリンギ だいこん	だし しょうゆ みりん 砂糖 塩 酒
	ミルク		○										
	すき焼き風煮物			○	○								
	すまし汁			○	○		○						
2 (金)	中華丼	◎		○	○	○			○	ミルク とり肉 えび うずら卵 わかめ	米飯 ごま油 かたくり粉 大学いも	にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 たけのこ 三度豆 しめじ だいこん えのき	中華だし しょうゆ みりん 酒
	ミルク		○										
	中華スープ			○	○	○							
	大学いも				○	○							
5 (月)	米飯									ミルク ぶた肉	米飯 じゃがいも ごま ごま油 フルーツ杏仁プリン	にんじん ピーマン たけのこ キャベツ もやし	中華だし しょうゆ 砂糖 酒 酢 オイスターソース 焼肉のたれ
	ミルク		○										
	青椒肉絲			○	○	○	○						
	中華風あえもの			○	○	○							
	フルーツ杏仁プリン				○								
6 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ツナ 牛肉コロッケ ベーコン 豆腐 チーズ 生クリーム	ミルクパン サラダ油	にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ きゃべつ	コンソメ しょうゆ みりん 砂糖 塩 こしょう 酢 酒 中華だし ホワイトルウ
	ミルク		○										
	牛肉コロッケ		○	○	○								
	ほうれん草とツナのサラダ			○	○		○						
	豆腐のチャウダー	○	○	○	○		○						
7 (水)	米飯									ミルク さば 油あげ 焼ちくわ わかめ	米飯 こんにゃく	にんじん こまつな ごぼう はくさい 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 みそ
	ミルク		○										
	さばの塩焼き						○						
	こまつなとこんにゃくのいため煮			○	○		○						
	はくさいのみそ汁			○	○		○						
8 (木)	カレー丼			○	○		○			ミルク 油あげ ぶた肉 塩こんぶ わかめ	米飯 ごま油 麩	にんじん たまねぎ こまつな 青ねぎ エリンギ きゅうり もやし えのき	だし しょうゆ みりん 塩 酒 カレールウ
	ミルク		○										
	もやしときゅうりの塩こんぶあえ			○	○	○							
	すまし汁			○	○		○						
9 (金)	ピタパン		○	○	○					ミルク ぶた肉 ハム 水煮大豆 いんげん豆 いんげん豆(赤・白) エジプト豆	ピタパン マカロニ 国産和梨ゼリー	にんじん たまねぎ ズッキーニ ホールトマト ブロッコリー にんにく	コンソメ しょうゆ 砂糖 チリパウダー ケチャップ こしょう 中華だし 塩 マヨネーズ ソース
	ミルク		○										
	チリコンカン			○	○		○						
	マカロニサラダ	◎	○	○	○								
	国産和梨ゼリー												
13 (火)	レーズンロール		○	○	○					ミルク とり肉 チーズ いたや貝 オリーブオイル	レーズンロール マカロニ じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ だいこん れんこん	コンソメ しょうゆ みりん 砂糖 酒 中華だし こしょう ホワイトルウ 酢
	ミルク		○										
	チキンとポテトのグラタン風		○	○	○		○						
	貝柱と野菜のマリネ			○	○		○						
		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			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	
14 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 かつおぶし	米飯 こんにゃく サラダ油	にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ カリフラワー 土しょうが 柿	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒
	ミルク		○										
	ぶた肉とごぼうのしぐれ煮			○	○		○						
	カリフラワーのおかかあえ			○	○		○						
	柿												
15 (木)	米飯									ミルク ひき肉 豆腐 卵 チーズ ハム	米飯 パン粉 サラダ油 春雨 かたくり粉 ごま油	にんじん たまねぎ だいこん こまつな えだ豆 にんにく	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 こしょう 酢 みそ
	ミルク		○										
	豆腐ハンバーグ（みそソース）	○	○	○	○								
	だいこんサラダ			○	○								
	春雨スープ	○	○	○	○	○							
16 (金)	味付けパン		○	○						ミルク さけ ベーコン チーズ ハム	味付けパン サラダ油	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー グリルトマト	コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 酒 マヨネーズ 酢
	ミルク		○										
	さけのあけぼの焼き		○	○	○		○						
	ブロッコリーのサラダ	◎	○	○	○								
	コンソメスープ	○	○	○	○		○						
19 (月)	米飯									ミルク ぶた肉	米飯 麩 サラダ油	にんじん たまねぎ ごぼう コーン はくさい 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ
	ミルク		○										
	ぶた肉の和風いため			○	○		○						
	具だくさんみそ汁			○	○		○						
20 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ぶた肉 ハム	バターパン ペンネ	にんじん たまねぎ きゃべつ ホールトマト もやし ブロッコリー オレンジ	コンソメ しょうゆ マヨネーズ ソース ハヤシルウ 塩 ケチャップ こしょう 中華だし 酢
	ミルク		○										
	ポロネーゼペンネ			○	○		○						
	ハムサラダ	◎	○	○	○								
	オレンジ												
21 (水)	米飯									ミルク とり肉 カニかま わかめ	米飯 さつまいも かたくり粉 ごま ごま油 小麦粉	たまねぎ ピーマン かぼちゃ 切干だいこん きゅうり きゃべつ えのき にんにく	中華だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 ケチャップ コチュジャン
	ミルク		○										
	ヤンニョムチキン			○	○	○							
	切干だいこんのナムル			○	○	○	○		○				
	中華スープ			○	○	○							
22 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 油あげ 焼ちくわ	米飯 うどん ごま	だいこん はくさい こまつな しめじ 青ねぎ 三度豆	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒
	ミルク		○										
	☆ みそ煮こみうどん風鍋（旧5年）			○	○		○						
	三度豆のごまあえ			○	○	○	○						

☆ 10月22日の『みそ煮こみうどん風鍋』は、昨年の5年生による お味噌の授業で、子ども達が考案したメニューです。



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	
23 (金)	食パン		○	○	○					ミルク ホキ スライスチーズ ベーコン チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも サラダ油 さつまいも	にんじん たまねぎ ズッキーニ あげなす ホールトマト にんにく こまつな しめじ	コンソメ しょうゆ みりん 砂糖 塩 ケチャップ こしょう ホワイトルウ 酒 中華だし 白みそ トマトソース 酢
	スライスチーズ		○										
	ミルク		○										
	ホキのサルサソース			○	○		○						
	こまつなとチーズのサラダ	○	○	○	○								
	☆ さつまいもの白みそポタージュ(旧5年)		○	○	○		○						
26 (月)	米飯									ミルク 高野豆腐 さんまの竜田あげ	米飯 麩 サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ あげなす えのき 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 みそ
	ミルク		○										
	さんまの竜田あげ			○	○		○						
	高野豆腐と野菜の煮物			○	○		○						
	なすのみそ汁			○	○		○						
27 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ハムステーキ ツナ ベーコン	黒糖パン じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー きゃべつ	コンソメ しょうゆ 塩 酢 マヨネーズ 酒
	ミルク		○										
	ハムステーキ												
	コロコロサラダ			○	○		○						
	コンソメスープ	○	○	○	○		○						
28 (水)	ハヤシライス			○	○					ミルク 牛肉	米飯 じゃがいも りんごゼリー サイダー ごまドレッシング	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 マンゴー	中華だし しょうゆ みりん ケチャップ ハヤシルウ 砂糖 マヨネーズ
	ミルク		○										
	ごぼうサラダ			○	○	○							
	フルーツポンチ												
29 (木)	米飯									ミルク とり肉 あつあげ えびボール 根菜つくね うずら卵 かつおぶし	米飯 こんにゃく	にんじん だいこん 土しょうが はくさい オクラ ねり梅 ゆかり	だし しょうゆ みりん 砂糖
	ゆかり												
	ミルク		○										
	姫路風おでん	◎		○	○		○		○				
	はくさいとオクラの梅おかかあえ			○	○		○						
30 (金)	山パン		○	○	○					ミルク とり肉 ベーコン 生クリーム	山パン りんごジャム バター ハロウィンデザート	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー ほうれん草 コーン	コンソメ しょうゆ みりん 塩 こしょう ホワイトルウ 酒 中華だし
	りんごジャム												
	ミルク		○										
	かぼちゃのクリームシチュー		○	○	○		○						
	ほうれん草とベーコンのバターソテー	○	○	○	○								
	ハロウィンデザート				○								
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				666 Kcal

☆ 10月23日の『さつまいもの白みそポタージュ』は、昨年の5年生による お味噌の授業で、子ども達が考案したメニューです。



栄養平均量

666 Kcal

28.3 g

2.3 mg