



日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1 土	昼食	焼きそば 切干大根のマリネ 中華スープ	ぶた肉・かにかま	油・中華めん・砂糖・ごま ごま油・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ あおのり・切干しだいこん きゅうり・スイートコーン もやし	かに 小麦 豚肉 大豆 ごま 1杯あたり：369kcal
	おやつ	スウィートポテトソフト クッキー スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・ホットケーキミックス・バター・砂糖・ごま		小麦 乳 ごま 1杯あたり：158kcal
3 月	昼食	ごはん 白雪ひじき みそ汁 みかん缶	鶏ひき肉・木綿豆腐・みそ	米・油・砂糖	ひじき・たまねぎ・にんじん こねぎ・かぼちゃ・ぶなしめじ みかん缶	小麦 鶏肉 大豆 1杯あたり：300kcal
	おやつ	りんごドーナツ スキムミルク	牛乳・スキムミルク	砂糖・バター・ホットケーキミックス・油・薄力粉	りんご	小麦 乳 りんご 1杯あたり：177kcal
4 火	昼食	栗ごはん さけの塩焼き 厚焼卵 けんちん汁	さけ・鶏卵・絹ごし豆腐	米・栗・ごま・油・砂糖	こんぶ・たまねぎ・みつば にんじん・だいこん・根深ねぎ	卵 さけ 鶏肉 大豆 ごま 1杯あたり：355kcal
	おやつ	ふかし芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも		乳 1杯あたり：108kcal
5 水	昼食	玄米入りごはん ポークソテー 付け合わせ)スパゲティ ミモザサラダ りんご	ぶた肉・鶏卵	玄米・米・油・薄力粉 マカロニ・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・ピーマン・レタス ミニトマト・きゅうり・にんじん りんご	卵 小麦 りんご 豚肉 1杯あたり：343kcal
6 木	昼食	玄米入りごはん 炒り鶏 ほうれん草の納豆和え きのこのスープ	鶏肉・納豆・削り節	玄米・米・さといも・こんにやく 砂糖・油	にんじん・ごぼう・れんこん えだまめ・乾しいたけ ほうれんそう・もやし あまのり・えのきたけ ぶなしめじ・わかめ	鶏肉 大豆 1杯あたり：305kcal
	おやつ	ココアバナナケーキ	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・砂糖・バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ 1杯あたり：173kcal
7 金	昼食	ぶどうパン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ パイナップル	鶏卵・ロースハム パルメザンチーズ	ぶどうパン・じゃがいも マーガリン・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・ピーマン ブロッコリー・きゅうり にんじん・スイートコーン缶 パイナップル	卵 小麦 乳 1杯あたり：346kcal
	おやつ	抹茶わらびもち 炒りいりこ	きな粉・小豆・かたくちいわし	片栗粉・砂糖・油		大豆 1杯あたり：125kcal
8 土	昼食	ほうとううどん きゅうりと人参の 甘酢あえ ブルーネ	油揚げ・ぶた肉・鶏卵・みそ しらす干し	うどん・砂糖	はくさい・にんじん・だいこん かぼちゃ・きゅうり・ブルーネ	卵 小麦 豚肉 大豆 1杯あたり：283kcal
	おやつ	にんじんホットケーキ スキムミルク	スキムミルク	ホットケーキミックス	にんじん	小麦 乳 1杯あたり：143kcal
11 火	昼食	ごはん さんまのかば焼き 即席漬け みそ汁	さんま・絹ごし豆腐・みそ	米・片栗粉・油・砂糖 じゃがいも	きゅうり・はくさい・にんじん 塩昆布・乾燥わかめ	大豆 1杯あたり：366kcal
	おやつ	芋ようかん 炒りいりこ	かたくちいわし	さつまいも・砂糖・油	寒天	1杯あたり：154kcal
12 水	昼食	マカロニグラタン コーンサラダ オレンジ	ウインナー・牛乳 スキムミルク・プロセスチーズ	マカロニ・油・薄力粉・バター	たまねぎ・にんじん グリーンピース・スイートコーン 缶・キャベツ・きゅうり オレンジ	小麦 乳 豚肉 1杯あたり：373kcal
13 木	昼食	玄米入りごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ 鶏肉	玄米・米・油・砂糖・ごま油	たまねぎ・ごまつな・しょうが にんにく・もやし・にんじん アスパラガス・キャベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま 1杯あたり：358kcal
	おやつ	カルピスヨーグルト	ゼラチン・牛乳	カルピス	レモン果汁・みかん缶	乳 ゼラチン 1杯あたり：179kcal
14 金	昼食	玄米入りごはん チキンの マヨネーズ磯部焼き じゃことトマトの 和風サラダ バナナ	鶏肉・生クリーム プロセスチーズ・しらす干し	玄米・米・砂糖・マヨネーズ 油・ドレッシング	にんにく・しょうが・あおのり トマト・赤たまねぎ サニーレタス・バナナ	卵 乳 バナナ 鶏肉 1杯あたり：301kcal
	おやつ	ほうれん草とチーズの 蒸しパン スキムミルク	牛乳・プロセスチーズ スキムミルク	薄力粉・砂糖・油	ほうれんそう	小麦 乳 1杯あたり：178kcal
15 土	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>遠足の為、 お弁当の準備をお願いします。</p> </div> </div>					
17 月	昼食	ごはん 大根のそぼろ煮 青菜の納豆和え パイナップル	牛ひき肉・納豆・削り節	米・じゃがいも・油・砂糖 片栗粉	だいこん・にんじん・こねぎ・ ほうれんそう・もやし あまのり・パイナップル	牛肉 大豆 1杯あたり：322kcal
	おやつ	マカロニきな粉かけ 炒りいりこ	きな粉・かたくちいわし	マカロニ・砂糖・油		小麦 大豆 1杯あたり：113kcal



献立表



日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
18 火	昼食	玄米入りごはん 白身魚のピカタ スパゲティサラダ チーズスープ	魚・鶏卵・パルメザンチーズ	玄米・米・薄力粉・油 スパゲッティ・マヨネーズ パン粉	きゅうり・にんじん・たまねぎ スイートコーン缶・キャベツ	卵 小麦 乳 エネルギー：338kcal
	おやつ	ヨーグルトパン スキムミルク	ヨーグルト・スキムミルク	強力粉・砂糖・油 ブルーベリージャム		小麦 乳 エネルギー：215kcal
19 水	昼食	トースト ミートボールの ケチャップあえ コーンサラダ 柿	ぶたひき肉・スキムミルク 鶏卵	食パン・パン粉・片栗粉・油 砂糖	たまねぎ・スイートコーン缶 キャベツ・きゅうり・かき	卵 小麦 乳 豚肉 エネルギー：389kcal
20 木	昼食	玄米入りごはん 三平汁 五目豆	さげ・油揚げ・みそ・だいず	玄米・米・さといも・こんにやく 砂糖	だいこん・にんじん・葉ねぎ れんこん・こんぶ	小麦 さけ 大豆 エネルギー：247kcal
	おやつ	オレンジ蒸しパン スキムミルク	スキムミルク	薄力粉・砂糖	オレンジジュース	小麦 乳 オレンジ エネルギー：131kcal
21 金	昼食	玄米入りごはん 厚揚げとじゃがいもの カレー煮 ひじきの和え物 梨	厚揚げ・牛ひき肉	玄米・米・じゃがいも・油 砂糖・片栗粉・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ひじき こまつな・なし	牛肉 大豆 ごま エネルギー：290kcal
	おやつ	ほうれん草のスコーン	牛乳	ホットケーキミックス・バター	ほうれんそう・干しぶどう	小麦 乳 エネルギー：155kcal
22 土	昼食	ちゃんぽん麺 わんぱく焼き	ぶた肉・いか・しらす干し さくらえび・みそ・かつお節 鶏卵	中華めん・油・片栗粉 ごま油・米・薄力粉・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン・乾しいたけ・もやし こまつな・あおのり	えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま エネルギー：389kcal
	おやつ	ホワイトボンチ	絹ごし豆腐・牛乳	白玉粉・カルピス	バナナ・みかん缶・もも缶	乳 バナナ もも 大豆 エネルギー：168kcal
24 月	昼食	ハヤシライス サラダ盛り合わせ もも缶	牛肉・鶏卵	米・油・ドレッシング	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー もも缶	卵 もも 牛肉 エネルギー：352kcal
	おやつ	フルーツきんとん 炒りいりこ	かたくちいわし	さつまいも・砂糖・油	りんご・干しぶどう	りんご エネルギー：138kcal
25 火	昼食	玄米入りごはん 豚肉と野菜のソース炒め さつま芋の甘煮 中華風スープ	ぶた肉	玄米・米・油・さつまいも 砂糖・ごま油	たまねぎ・キャベツ・にんじん もやし・ピーマン・だいこん 乾燥わかめ	豚肉 大豆 ごま エネルギー：259kcal
	おやつ	フライビーンズ	大豆・かたくちいわし	さつまいも・片栗粉・砂糖・油	にんじん	大豆 エネルギー：178kcal
26 水	昼食	トースト さつまいものミルクスープ カリカリじゃこサラダ	鶏肉・牛乳・しらす干し	食パン・さつまいも・油 片栗粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・きゅうり	小麦 乳 鶏肉 エネルギー：275kcal
27 木	昼食	玄米入りごはん フィンガーフライ ブロッコリーと人参の お浸し みそ汁	鶏ささ身・鶏卵・削り節・みそ	玄米・米・薄力粉・パン粉・油	ブロッコリー・にんじん かぼちゃ・ぶなしめじ	卵 小麦 鶏肉 大豆 エネルギー：311kcal
	おやつ	ヨーグルトマフィン	スキムミルク・鶏卵 ヨーグルト	薄力粉・砂糖・油		卵 小麦 乳 エネルギー：224kcal
28 金	昼食	玄米入りごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 ぶどう	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵	玄米・米・油・砂糖・春雨	たまねぎ・にんじん・みつば きゅうり・スイートコーン缶 ぶどう	卵 鶏肉 大豆 エネルギー：304kcal
	おやつ	抹茶ういろう スキムミルク	スキムミルク	薄力粉・砂糖		小麦 乳 エネルギー：123kcal
29 土	昼食	ポロネーゼ サラダ盛り合わせ みかん	ぶたひき肉・鶏卵	スパゲッティ・バター オリーブ油・砂糖 ドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン セロリ・トマト・トマト缶 キャベツ・ブロッコリー みかん	卵 小麦 乳 豚肉 エネルギー：351kcal
	おやつ	さつま芋あん団子 スキムミルク	絹ごし豆腐・牛乳 スキムミルク	白玉粉・さつまいも・砂糖		乳 大豆 エネルギー：199kcal
31 月	昼食	ハロウィンパンプキン カレー ブロッコリーの チーズソース コンソメスープ	ぶた肉・プロセスチーズ 牛乳・ウィンナー	米・油・片栗粉	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが・パセリ スイートコーン缶 ブロッコリー	乳 豚肉 エネルギー：263kcal
	おやつ	アンパンマン蒸しパン スキムミルク	鶏卵・牛・スキムミルク	薄力粉・砂糖・油 チョコレート		卵 小麦 乳 エネルギー：237kcal

給食 MEMO

食べものによるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合、
医師の所見等を添えて詳細をお知らせください。
アレルギー食品除去食・対応食をご用意いたします。



エネルギー

月平均値

461kcal