



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)		
1 木	昼食 玄米入りごはん ぶり大根 卵の花の炒り煮 吸い物	魚・おから・油揚げ スキムミルク	玄米・米・さといも・砂糖・油	だいこん・にんじん・しょうが ねぎ・こまつな	乳 大豆	1食あたり：355kcal
	おやつ レーズン蒸しパン	鶏卵・牛乳	薄力粉・砂糖	干しぶどう	卵 小麦 乳	1食あたり：162kcal
2 金	昼食 バターロール レバーのビーナッツ和え 盛り合わせサラダ 柿	鶏レバー	ロールパン・薄力粉・片栗粉 油・らっかせい・砂糖 ドレッシング和風	キャベツ・きゅうり・ミニトマト かき	小麦 落花生 鶏肉	1食あたり：313kcal
	おやつ チーズ焼きおにぎり 炒りいりこ	プロセスチーズ・いりこ	米・ごま・油・砂糖		乳 ごま	1食あたり：168kcal
3 土	昼食 みそラーメン 青菜とにんじんのナムル ブルーベリーヨーグルト	ぶた肉・みそ・かつお節 ヨーグルト	中華めん・油・砂糖 ごま油・ブルーベリー	もやし・にんじん・しょうが 根深ねぎ・りしりこんぶ こまつな	小麦 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：378kcal
	おやつ いも餅	きな粉	さつまいも・白玉粉・黒砂糖 ・砂糖		大豆	1食あたり：121kcal
5 月	昼食 ごはん ミンチコロケツ 切り大根のごま酢和え バナナ	鶏肉・スキムミルク・鶏卵 油揚げ	米・油・じゃがいも・薄力粉 パン粉・砂糖・ごま	たまねぎ・切干しだいこん こまつな・にんじん・バナナ	卵 小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆 ごま	1食あたり：419kcal
	おやつ ココアスコーン スキムミルク	牛乳・スキムミルク	薄力粉・砂糖・バター		小麦 乳	1食あたり：141kcal
6 火	昼食 玄米入りごはん ちくわの鶏みそ煮 白菜のしゃきしゃき中華風 けんちん汁	竹輪・鶏肉・みそ 絹ごし豆腐	玄米・米・砂糖・油・片栗粉	たまねぎ・しょうが・はくさい にんじん・ごぼう・だいこん 根深ねぎ	小麦 鶏肉 大豆	1食あたり：280kcal
	おやつ げんこつ揚げ	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・パン粉・砂糖・ごま 油		卵 小麦 乳 ごま	1食あたり：222kcal
7 水	昼食 玄米入りごはん 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 大根と野菜の煮物 みかん	魚・さつま揚げ	玄米・米・油・マヨネーズ 砂糖	かぼちゃ・グリーンピース だいこん・にんじん・みかん さやえんどう	卵	1食あたり：350kcal
8 木	昼食 わかめごはん おでん 岩手揚げ	鶏卵・生揚げ・鶏もも 大豆	米・じゃがいも・砂糖・ さつまいも・薄力粉・油	乾燥わかめ・だいこん にんじん・ひじき	卵 小麦 鶏肉 大豆	1食あたり：376kcal
	おやつ ホワイトポンチ	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	1食あたり：168kcal
9 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 バルメザンチーズ	ぶどうパン・じゃがいも マーガリン・スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ・ピーマン・にんじん ブロッコリー・きゅうり スイートコーン缶 パイナップル	卵 小麦 乳	1食あたり：346kcal
	おやつ 若草団子のきな粉がけ 炒りいりこ	絹ごし豆腐・きな粉・いりこ	白玉粉・砂糖・油	しゅんぎく	大豆	1食あたり：165kcal
10 土	昼食 おにぎり カレーうどん 三色お浸し	油揚げ・ぶた肉・かつお節	米・ごま・うどん・片栗粉	にんじん・根深ねぎ・こまつな もやし	小麦 豚肉 大豆 ごま	1食あたり：293kcal
	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	1食あたり：224kcal
12 月	昼食 ごはん 白雪ひじき みそ汁 みかん缶	鶏肉・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食あたり：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食あたり：177kcal
13 火	昼食 玄米入りごはん さげのちゃんちゃん焼き かみかみサラダ 春雨スープ	さげ・みそ・さきいか	玄米・米・砂糖・バター マヨネーズ・ごま油・はるさめ	たまねぎ・にんじん・きくらげ ぶなしめじ・ピーマン・きゅうり だいこん・こまつな	卵 小麦 乳 いか さ け 鶏肉 大豆 ごま	1食あたり：320kcal
	おやつ 黒糖蒸しパン スキムミルク	鶏卵・牛乳・スキムミルク	薄力粉・黒砂糖	干しぶどう	卵 小麦 乳	1食あたり：161kcal
14 水	昼食 玄米入りごはん かぼちゃのそぼろ煮 ステーキ野菜 ぶどう	ぶた肉・鶏卵・みそ	玄米・米・じゃがいも・油 砂糖・片栗粉・マヨネーズ	かぼちゃ・にんじん・えだまめ たまねぎ・きゅうり・ぶどう	卵 豚肉 大豆	1食あたり：407kcal
15 木	昼食 玄米入りごはん 鶏のソフト揚げ 青菜としめじのソテー マカロニスープ	鶏肉・鶏卵・ベーコン	玄米・米・砂糖・片栗粉・油 マーガリン・マカロニ	しょうが・チンゲンサイ ぶなしめじ・キャベツ にんじん	卵 小麦 鶏肉	1食あたり：334kcal
	おやつ 抹茶牛乳かん 炒りいりこ	牛乳・いりこ	砂糖・甘納豆・油	寒天	乳	1食あたり：78kcal



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)		
16	金	昼食	玄米入りごはん 中華風白菜のスープ煮 青菜とにんじんのナムル 梨	ぶた肉	玄米・米・はるさめ・油・砂糖 片栗粉・ごま油	しょうが・はくさい・たけのこ にんじん・こまつな・なし	鶏肉 豚肉 ごま	エネルギー : 235kcal
		おやつ	さつまいものいがぐり 団子 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・砂糖・油 そうめん		小麦 乳	エネルギー : 228kcal
17	土	昼食	スパゲティミートソース サラダ盛り合わせ コーンポタージュ	ぶた肉・バルメザンチーズ 鶏卵・牛乳・スキムミルク	スパゲティ・油 ドレッシング和風	たまねぎ・にんじん・トマト缶 にんにく・キャベツ・ブロッコリー ・クリームコーン缶	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー : 356kcal
		おやつ	ミルクくずもち	牛乳・きな粉	片栗粉・砂糖・黒砂糖		乳 大豆	エネルギー : 157kcal
19	月	昼食	ごはん 魚のチーズ焼き 豚肉と野菜の洋風煮 みかん	魚・鶏卵・バルメザンチーズ プロセスチーズ・ぶた肉	米・薄力粉・パン粉・油 じゃがいも	あおのり・にんじん・たまねぎ にんにく・ミニトマト・みかん	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー : 426kcal
		おやつ	かぼちやの茶巾 炒りいりこ	いりこ	砂糖・油	かぼちや・干しぶどう		エネルギー : 107kcal
20	火	昼食	玄米入りごはん ちくわのチーズ磯部揚げ 麻婆春雨 青菜の清汁	竹輪・プロセスチーズ・鶏卵 牛肉	玄米・米・薄力粉・油・はるさ め・砂糖・片栗粉	あおのり・にんじん・根深ねぎ たまねぎ・チンゲンサイ	卵 小麦 乳 牛肉	エネルギー : 343kcal
		おやつ	もちもちぢぢみ	干しえび	薄力粉・白玉粉・ごま油	にら	えび 小麦 ごま	エネルギー : 130kcal
21	水	昼食	玄米入りごはん 牛肉と野菜のカレー炒め いとこ煮 オレンジ	牛肉・小豆缶	玄米・米・油・さつまいも 砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん もやし・オレンジ	牛肉 大豆	エネルギー : 281kcal
22	木	昼食	玄米入りごはん すき焼き風煮 さつま芋の甘煮 かきたま汁	牛肉・生揚げ・鶏卵	玄米・米・しらたき・砂糖 さつまいも・片栗粉	根深ねぎ・にんじん・はくさい ごぼう・えのきたけ・こまつな	卵 牛肉 大豆	エネルギー : 359kcal
		おやつ	かぼちやのガレット スキムミルク	牛乳・鶏卵・スキムミルク	薄力粉・砂糖・バター	かぼちや	卵 小麦 乳	エネルギー : 143kcal
24	土	昼食	ピラフ タンドリーチキン ブチトマトサンタ ブロッコリーのチーズ ソース ミネストローネスープ	ベーコン・鶏肉・ヨーグルト クリームチーズ・牛乳・大豆 プロセスチー ズ	米・油・マーガリン・ごま 片栗粉・マカロニ	にんじん・たまねぎ・パセリ グリーンピース・ミニトマト ブロッコリー・スイートコーン 赤ピーマン・トマト缶	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 324kcal
		おやつ	パフェケーキ スキムミルク	ホイップクリーム スキムミルク	スポンジケーキ・砂糖	みかん缶・バナナ・もも缶 いちご	乳 バナナ もも	エネルギー : 178kcal
26	月	昼食	トースト 若鶏のトマトソース煮 さわやかキャベツ りんご	鶏肉	食パン・じゃがいも・油・砂糖 片栗粉	たまねぎ・にんじん・トマト缶 マッシュルーム・キャベツ きゅうり・パイン缶・りんご	小麦 りんご 鶏肉	エネルギー : 313kcal
		おやつ	ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米・片栗粉・砂糖・こしあん ごま・油		ごま	エネルギー : 138kcal
27	火	昼食	玄米入りごはん 鮭のムニエルタル ソースかけ 大豆入りひじきの炒め煮 コンソメスープ	さけ・大豆・竹輪	玄米・米・薄力粉・油 マヨネーズ・ごま油・砂糖	たまねぎ・パセリ・にんじん ブロッコリー・ミニトマト ひじき・さやえんどう スイートコーン	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	エネルギー : 323kcal
		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	エネルギー : 173kcal
28	水	昼食	五目汁そば わんぱく焼き ブルーン	ぶた肉・しらす干・さくらえび みそ・かつお節・鶏卵	中華めん・油・ごま油・米 片栗粉・薄力粉・ごま	キャベツ・もやし・にんじん 根深ねぎ・こまつな・あおのり ブルーン	えび 卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 357kcal
		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・バター・ごま ホットケーキミックス・砂糖		小麦 乳 ごま	エネルギー : 158kcal

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は、  
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。



		月平均値
エネルギー		478kcal