



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(方や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1 月	昼食 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 メロン	ぶた肉・鶏卵・みそ	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・メロン	卵 豚肉 大豆	1杯時 - : 412kcal
	おやつ いちごミルク蒸しパン スキムミルク	鶏卵・スキムミルク・牛乳	ホットケーキミックス・いちご ジャム・油		卵 小麦 乳	1杯時 - : 162kcal
2 火	昼食 玄米入りごはん さげのパン粉焼き ひじきのサラダ みそ汁	鮭・みそ・絹ごし豆腐	玄米・米・パン粉・オリーブ油 マヨネーズ・ごま・じゃがいも	にんにく・パセリ・キャベツ・に んじん・スイートコーン・ひじき たまねぎ・さやえんどう	卵 小麦 さげ 大豆 ごま	1杯時 - : 333kcal
	おやつ よもぎ団子 スキムミルク	きな粉・スキムミルク	上新粉・白玉粉・砂糖	よもぎ	乳 大豆	1杯時 - : 206kcal
6 土	昼食 ひじきごはん おかめうどん ほうれんそうの胡麻 和え	油揚げ・鶏肉・鶏卵・なると 鶏ささ身	米・うどん・砂糖・ごま	ひじき・にんじん・カットわか め・こねぎ・ほうれんそう	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	1杯時 - : 337kcal
	おやつ ヨーグルトとりんごの ケーキ	鶏卵・ヨーグルト・スキムミル ク	砂糖・油・薄力粉	りんご・レモン	卵 小麦 乳 りんご	1杯時 - : 161kcal
8 月	昼食 ごぼん 新じゃがの炒め煮 白菜とかぶの酢の物 いちご	ぶた肉	米・じゃがいも・砂糖・片栗粉 油	にんじん・たまねぎ・えだまめ はくさい・かぶ・いちご	豚肉 大豆	1杯時 - : 311kcal
	おやつ げんこつ揚げ スキムミルク	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杯時 - : 251kcal
9 火	昼食 玄米入りごはん 揚げ魚の佃しかけ 切干大根の煮物 きのこ汁	魚・油揚げ・みそ・鶏肉	玄米・米・片栗粉・油・砂糖	なす・ピーマン・だいこん・に んじん・切干しだいこん・こま つな・ぶなしめじ・えのきたけ まいたけ	鶏肉 大豆	1杯時 - : 329kcal
	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杯時 - : 173kcal
10 水	昼食 玄米入りごはん 卵の干草焼き かみかみサラダ もも缶	しらす干し・鶏卵・絹ごし豆腐 さきいか	玄米・米・油・砂糖・マヨネ ーズ・ごま油	にんじん・たまねぎ・ピーマン きゅうり・だいこん・もも缶	卵 いか もも 大豆 ごま	1杯時 - : 310kcal
11 木	昼食 玄米入りごはん 若鶏照り焼き チンゲン菜のうま煮 けんちん汁	鶏肉・鶏卵・絹ごし豆腐	玄米・米・砂糖・ごま・片栗粉 油	にんにく・チンゲンサイ・にん じん・だいこん・ごぼう・根深 ねぎ	卵 鶏肉 大豆 ごま	1杯時 - : 304kcal
	おやつ かぼちゃの茶巾 炒りいりこ	いりこ	砂糖・油	かぼちゃ・干しぶどう		1杯時 - : 107kcal
12 金	昼食 ぶどうパン 若鶏のトマトソース煮 スティック野菜 オレンジ	鶏肉・鶏卵	ぶどうパン・じゃがいも・油・ 砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・トマト缶詰・きゅうり ブロッコリー・オレンジ	卵 小麦 鶏肉	1杯時 - : 310kcal
	おやつ 黒ごまプリン	牛乳・ゼラチン	ごま・グラニュー糖		乳 ゼラチン ごま	1杯時 - : 121kcal
13 土	昼食 スパゲティミートソース サラダ盛り合わせ コーンスープ	ぶた肉・パルメザンチーズ・ 鶏卵	スパゲティ・油・ドレッシング 和風・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 にんにく・キャベツ・ブロッ コリー・スイートコーン缶・ク リームコーン缶	卵 小麦 乳 豚肉	1杯時 - : 335kcal
	おやつ おからのきなこもち スキムミルク	きな粉・おから・スキムミル ク	砂糖・片栗粉		乳 大豆	1杯時 - : 123kcal
15 月	昼食 春野菜カレー 切干大根のごま酢和え チーズ	鶏肉・油・揚げ・プロセスチ ーズ	米・じゃがいも・油・砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん・アスパ ラガス・にんにく・しょうが・グ リンピース・切干しだいこん・こ まつな	乳 鶏肉 大豆 ごま	1杯時 - : 330kcal
	おやつ サーターアンダギー	鶏卵	ホットケーキミックス・薄力粉 砂糖・黒砂糖・油		卵 小麦	1杯時 - : 141kcal
16 火	昼食 玄米入りごはん 魚の西京焼き 付け合わせ チンジャオロース 吸い物	魚・みそ・赤みそ・ぶた肉・鶏 卵	玄米・米・油・砂糖・片栗粉	ブロッコリー・ぶなしめじ ピーマン・たまねぎ・赤ピー マン・しょうが・にんじん・チン ゲンサイ	卵 豚肉 大豆	1杯時 - : 303kcal
	おやつ レーズン蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵・牛乳・いりこ	薄力粉・砂糖・油	干しぶどう	卵 小麦 乳	1杯時 - : 175kcal
18 木	昼食 玄米入りごはん きんぎょ豆腐 野菜の揚げ浸し 吉野汁	鶏卵・豆腐・ぶた肉	玄米・米・油・砂糖・ごま じゃがいも・片栗粉	にんじん・さやいんげん・生し いたけ・なす・ピーマン・赤 ピーマン・だいこん・こねぎ	卵 豚肉 大豆 ごま	1杯時 - : 327kcal
	おやつ ごま団子 スキムミルク	脱脂粉乳	米・片栗粉・砂糖・こしあん ごま		乳 ごま	1杯時 - : 130kcal
19 金	昼食 玄米入りごはん 若鶏唐揚げ 大豆入りひじきの 炒め煮 りんご	鶏肉・大豆・竹輪	玄米・米・片栗粉・薄力粉・油 ごま油・砂糖	しょうが・リーフレタス・ミニ トマト・にんじん・ひじき・さ やえんどう・りんご	小麦 りんご 鶏肉 大豆 ごま	1杯時 - : 344kcal
	おやつ メロンパンクッキー スキムミルク	鶏卵・スキムミルク	ホットケーキミックス・バター グラニュー糖		卵 小麦 乳	1杯時 - : 150kcal



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)		
20	土	昼食 菜の花ごはん ちゃんぽん麺	ぶた肉・かまぼこ・いか・スキムミルク	米・ごま・中華めん・油・片栗粉・ごま油	こまつな・スイートコーン缶 キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン・乾しいたけ・もやし	小麦 乳 いか 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 355kcal
		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
22	月	昼食 ごはん ハンバーグ ツナサラダ バナナ	鶏肉・牛乳・鶏卵・ツナ缶	米・パン粉・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり・トマト・バナナ	卵 小麦 乳 パナナ 鶏肉	エネルギー : 356kcal
		おやつ 小松菜の蒸しケーキ 炒りいりこ	鶏卵・ヨーグルト・いりこ	薄力粉・バター・砂糖・甘納豆油	こまつな	卵 小麦 乳	エネルギー : 193kcal
23	火	昼食 玄米入りごはん ツナのオープン焼き キャベツのなめ煮 和え味噌汁	ツナ缶・鶏卵・絹ごし豆腐 みそ	玄米・米・マヨネーズ・じゃがいも	にんじん・グリーンピース・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ もやし・なめこ・わかめ	卵 大豆	エネルギー : 345kcal
		おやつ さつまいもまんじゅう スキムミルク	スキムミルク	黒砂糖・ホットケーキミックス さつまいも・砂糖		小麦 乳	エネルギー : 149kcal
24	水	昼食 バターロール レバーのピーナッツ 和え フラットウイユ イチゴジャムヨーグルト	鶏肉・鶏レバー・ベーコン ヨーグルト	ロールパン・薄力粉・片栗粉 油・砂糖・ピーナッツ・いちご ジャム・グラニュー糖	なす・ズッキーニ・トマト・たま ねぎ・ピーマン・黄ピーマン トマト缶詰	小麦 落花生 鶏肉	エネルギー : 339kcal
25	木	昼食 玄米入りごはん 煮魚 ひじきのサラダ 豚汁	魚・ぶた肉・みそ	玄米・米・砂糖・マヨネーズ ごま・さつまいも・油	しょうが・だいこん・にんじん キャベツ・スイートコーン・ひ じき・リーフレタス・ミニマト ねぎ	卵 豚肉 大豆 ごま	エネルギー : 374kcal
		おやつ 豆乳かんてん スキムミルク	豆乳・スキムミルク	砂糖	寒天・みかん缶・キウイフルーツ	乳 キウイフルーツ 大豆	エネルギー : 99kcal
26	金	昼食 切干大根の 炊き込みご飯 豆腐の肉みそ焼き 大根と野菜の煮物 パイナップル	しらす干し・木綿豆腐・鶏肉 みそ・鶏卵・さつま揚げ	米・砂糖・マヨネーズ	切干しだいこん・にんじん こねぎ・しそ・ブロッコリー・だ いこん・にんじん・スナップえ んどう・パイナップル	卵 鶏肉 大豆	エネルギー : 384kcal
		おやつ エスニックお豆	だいず	片栗粉・黒砂糖		大豆	エネルギー : 94kcal
27	土	昼食 マカロニグラタン ひじきと ベーコンのサラダ オレンジ	鶏肉・牛乳・スキムミルク・プ ロセスチーズ・ベーコン	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・ひじき・えだまめ・トマト オレンジ	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー : 390kcal
		おやつ 五平もち	みそ	米・砂糖・ごま		大豆 ごま	エネルギー : 161kcal
29	月	昼食 ごはん たけのこの旨煮 スティック野菜 メロン	鶏肉	米・じゃがいも・こんにやく マヨネーズ・砂糖	たけのこ・にんじん・えだまめ 乾しいたけ・きゅうり・メロン	卵 鶏肉 大豆	エネルギー : 282kcal
		おやつ かぼちゃちぎりパン スキムミルク	絹ごし豆腐・おから・鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス	かぼちゃ	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー : 182kcal
30	火	昼食 ごはん 豆腐の揚げ団子 さわやかキャベツ わかめスープ	木綿豆腐・鶏肉・鶏卵	米・薄力粉・油・ごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・リーフレタ ス・キャベツ・きゅうり・パイナ ップル・ミニトマト・乾燥わか め・根深ねぎ・しょうが	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 310kcal
		おやつ 大学芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも・油・砂糖・片栗粉 ごま		乳 ごま	エネルギー : 214kcal
31	水	昼食 グリーンピースごはん 鮭のムニエルタルタル ソースかけ 三色お浸し ブルーベリーヨーグルト	鮭・かつお節・ヨーグルト	米・薄力粉・油・マヨネーズ 砂糖	こんぶ・グリーンピース・たまね ぎ・パセリ・ブロッコリー・ミニ トマト・ほうれんそう・もやし にんじん・ブルーベリー	卵 小麦 さけ 大豆	エネルギー : 391kcal

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	477kcal