



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 火	昼食 ハヤシライス じゃこトマトの和風サラダ チーズ	牛肉・しらす干し・プロセスチーズ	精白米・油・ドレッシング	たまねぎ・グリーンピース・トマト・キャベツ	乳 牛肉	1人分 - : 382kcal
	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人分 - : 176kcal
2 水	昼食 玄米入りごはん 炒り豆腐 ほうれん草の納豆和え バナナ	鶏肉・木綿豆腐・鶏卵・納豆 削り節	玄米・精白米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・みつば ほうれん草・もやし・あまのり・バナナ	卵 バナナ 鶏肉 大豆	1人分 - : 338kcal
	おやつ 玄米入りごはん 揚げ魚の卸しかけ 切干大根の煮物 きのこ汁	魚・油揚げ・みそ・鶏肉	玄米・精白米・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・きくらげ	鶏肉 大豆	1人分 - : 332kcal
3 木	昼食 玄米入りごはん じゃがいものそぼろあんかけ かみかみサラダ ぶどう	鶏肉・さきいか	玄米・精白米・じゃがいも・砂糖・油・片栗粉・マヨネーズ・ごま油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり・だいこん・ぶどう	卵 いか 鶏肉 ごま	1人分 - : 287kcal
	おやつ きなこ蒸しパン スキムミルク	鶏卵・牛乳・きな粉・スキムミルク	砂糖・油・薄力粉		卵 小麦 乳 大豆	1人分 - : 197kcal
4 金	昼食 海鮮あんかけ焼きそば わんぱく焼き	ぶた肉・いか・えび・しらす干し・さくらえび・みそ・かつお節・鶏卵	中華めん・砂糖・片栗粉・油・ごま油・精白米・薄力粉・ごま	キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・葉ねぎ・しょうが・こまつな・あおのり	えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま	1人分 - : 350kcal
	おやつ ごま団子 炒りいりこ	いりこ	精白米・片栗粉・砂糖・こしあん・ごま・油		ごま	1人分 - : 141kcal
5 土	昼食 おからドーナツ スキムミルク	おから・豆乳・スキムミルク	ホットケーキミックス・油・グラニュー糖		小麦 乳 大豆	1人分 - : 206kcal
	おやつ 玄米入りごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 ブルーベリー	ぶた肉・いか・うずら卵	玄米・精白米・砂糖・片栗粉・さつまいも・油	たまねぎ・ピーマン・にんじんはくさい・乾しいたけ・ブルーベリー	卵 いか 鶏肉 豚肉	1人分 - : 357kcal
7 月	昼食 手作りどら焼き スキムミルク	牛乳・鶏卵・スキムミルク	薄力粉・砂糖・つぶしあん		卵 小麦 乳	1人分 - : 239kcal
	おやつ 玄米入りごはん 手作りふりかけ なすと牛肉の炒煮 きゅうりの酢の物 レタスと卵のスープ	しらす干し・かつお節・牛肉・鶏卵・絹ごし豆腐	玄米・精白米・ごま・砂糖・ごま油・油	こまつな・なす・たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり・わかめ・ミニトマト・レタス・トマト	卵 牛肉 鶏肉 大豆 小麦	1人分 - : 305kcal
8 火	昼食 ぶどうパン ミートボールのケチャップあえ 温野菜 りんご	ぶた・スキムミルク・鶏卵	ぶどうパン・パン粉・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	1人分 - : 406kcal
	おやつ 玄米入りごはん ぎせい豆腐 野菜の揚げ浸し じゃが玉スープ	鶏卵・豆腐・ぶた肉	玄米・精白米・油・砂糖・ごま・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・しいたけ・なす・ピーマン・赤ピーマン・みずな	卵 豚肉 大豆 ごま	1人分 - : 344kcal
10 木	昼食 白菜とベーコンのクリーム パスタ サラダ盛り合わせ	ベーコン・鶏肉・スキムミルク・牛乳・鶏卵	スパゲッティ・油・薄力粉・ドレッシング	はくさい・ぶなしめじ・クリームコーン・キャベツ・きゅうり	卵 小麦 乳 鶏肉	1人分 - : 367kcal
	おやつ カボチャのごま団子	牛乳	つぶしあん・ごま	かぼちゃ	乳 ごま	1人分 - : 81kcal
12 土	昼食 トースト タンドリーチキン ラタトゥイユ メロン	鶏肉・ヨーグルト・ベーコン	食パン・油・砂糖	なす・ズッキーニ・トマト・たまねぎ・ピーマン・黄ピーマン・トマトジュース・メロン	小麦 鶏肉	1人分 - : 233kcal
	おやつ フライピーズ	大豆・いりこ	さつまいも・片栗粉・砂糖・油	にんじん	大豆	1人分 - : 180kcal
14 月	昼食 玄米入りごはん 納豆のよせ揚げ ひじきの和え物 春雨スープ	納豆・竹輪・鶏卵	玄米・精白米・さつまいも・上新粉・油・砂糖・ごま・ごま油 はるさめ	わかめ・こねぎ・ひじき・こまつな・にんじん・きゅうり	卵 大豆 ごま	1人分 - : 353kcal
	おやつ ブラマンジェ	牛乳	砂糖・片栗粉	もも缶	乳 もも	1人分 - : 123kcal
15 火	昼食 キーマカレー 大根サラダ イチゴジャムヨーグルト	ぶた・しらす干し・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・油・バター・砂糖・ごま・マヨネーズ・いちごジャム・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・トマト・りんご・にんにく・しょうが・ほうれん草・だいこん	卵 乳 りんご 豚肉 小麦	1人分 - : 415kcal

17	木	屋食	玄米入りごはん 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 野菜の煮物 吸い物	魚・さつま揚げ・絹ごし豆腐	玄米・精白米・油・マヨネーズ 砂糖	かぼちゃ・えだまめ・だいご ん・にんじん・さやえんどう こまつな	卵 大豆	エネルギー：344kcal
		おやつ	かぼちゃのチーズまんじゅう スキムミルク	プロセスチーズ・スキムミルク	片栗粉・油	かぼちゃ・スイートコーン	乳	エネルギー：96kcal
18	金	屋食	玄米入りごはん じゃがいものチーズ焼き たたききゅうり すいか	ぶた肉・プロセスチーズ	玄米・精白米・じゃがいも・薄 力粉・オリーブ油・ごま油	たまねぎ・にんじん・トマト缶 きゅうり・すいか	小麦 乳 鶏肉 豚肉ご ま	エネルギー：286kcal
		おやつ	さつまいもまんじゅう 炒りいりこ	いりこ	黒砂糖・ホットケーキミックス さつまいも・砂糖・油		小麦	エネルギー：152kcal
19	土	屋食	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・パルメザンチーズ・ 牛乳・スキムミルク	スパゲッティ・油・ドレッシン グ	たまねぎ・にんじん・トマト缶・ にんにく・キャベツ・きゅうり・ ミニトマト・クリームコーン缶	小麦 乳 豚肉	エネルギー：293kcal
		おやつ	にんじん豆腐ドーナツ	絹ごし豆腐・きな粉	ホットケーキミックス・ごま・油 砂糖	にんじん	小麦 大豆 ごま	エネルギー：254kcal
21	月	屋食	ごはん すりみの松風揚げ ひじきの和風サラダ パイナップル	すり身・鶏卵・みそ	精白米・ごま・薄力粉・油・砂 糖	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ひ じき・きゅうり・スイートコーン パイナップル	卵 小麦 大豆 ごま	エネルギー：328kcal
		おやつ	アメリカンドッグ スキムミルク	ウインナー・牛乳・スキムミルク	薄力粉・ホットケーキミックス		小麦 乳 豚肉	エネルギー：144kcal
22	火	屋食	かぼちゃごはん さけの南蛮漬け きゃべつのゆかり和え 春雨スープ	さけ・しらす干し・鶏卵	精白米・片栗粉・油・ごま・ はるさめ	かぼちゃ・えだまめ・たまね ぎ・赤ピーマン・こねぎ・キャ ベツ・きゅうり・にんじん・しそ	卵 さけ 大豆 ごま	エネルギー：344kcal
		おやつ	フライドおさつ 炒りいりこ	いりこ	さつまいも・油・砂糖			エネルギー：132kcal
23	水	屋食	玄米入りごはん 筑前煮 青菜としめじのソテー すいか	鶏肉・ベーコン	玄米・精白米・油・さといも・ 砂糖・マーガリン	にんじん・れんこん・たけの こ・こまつな・ぶなしめじ・す いか	鶏肉	エネルギー：276kcal
24	木	屋食	玄米入りごはん 和風ハンバーグ 夏野菜のラタトゥイユ じゃがたま汁	鶏肉・ぶた肉・鶏卵・スキムミ ルク・みそ	玄米・精白米・パン粉・砂糖・ ごま・オリーブ油・じゃがいも	たまねぎ・なす・トマト・ピーマ ン・かぼちゃ・トマト缶・にんじ ん・わかめ	卵 小麦 乳 鶏肉 豚 肉 大豆 ごま	エネルギー：413kcal
		おやつ	手作りクッキー スキムミルク	鶏卵・スキムミルク	薄力粉・砂糖・バター	干しぶどう	卵 小麦 乳	エネルギー：143kcal
25	金	屋食	ぶどうパン スパニッシュオムレツ コーンサラダ メロン	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・油	たまねぎ・ピーマン・プロック リー・スイートコーン缶・キャ ベツ・きゅうり・メロン	卵 小麦 乳	エネルギー：254kcal
		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	エネルギー：221kcal
26	土	屋食	冷やし中華 小松菜のごま和え ブルーヨーグルト	ロースハム・鶏卵・ヨーグルト	中華めん・砂糖・ごま油・ごま	きゅうり・トマト・こまつな・に んじん・ブルー	卵 小麦 ごま	エネルギー：234kcal
		おやつ	カレー蒸しパン	牛乳・牛肉・ぶた肉	薄力粉・砂糖・油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	エネルギー：251kcal
28	月	屋食	ごはん けんちん揚げ 野菜の煮物 りんご	木綿豆腐・鶏肉・えび・鶏卵・ さつま揚げ	精白米・ながいも・片栗粉・ 油・砂糖	だいごん・にんじん・さやえん どう・りんご	えび 卵 りんご 鶏肉 大豆 やまいも	エネルギー：310kcal
		おやつ	エスニックお豆 スキムミルク	だいず・スキムミルク	片栗粉・黒砂糖		乳 大豆	エネルギー：123kcal
29	火	屋食	玄米入りごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 みそ汁	ぶた肉・みそ・木綿豆腐	玄米・精白米・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・こまつな キャベツ	卵 小麦 豚肉 大豆	エネルギー：355kcal
		おやつ	黒ごまのお豆腐パバロア	絹ごし豆腐・牛乳・ゼラチン きな粉	砂糖・ごま・黒砂糖		乳 ゼラチン 大豆ごま	エネルギー：131kcal
30	水	屋食	玄米入りごはん 煮魚 ひじきのサラダ オレンジ	魚	玄米・精白米・マヨネーズ・ご ま・砂糖	だいごん・にんじん・キャベ ツ・スイートコーン・ひじき・リ ーフレタス・ミニトマト・オレン ジ	卵 ごま	エネルギー：267kcal
31	木	屋食	ピピンパ風ごはん 肉団子のスープ	ぶた肉・スキムミルク・鶏卵	精白米・油・砂糖・ごま・片栗 粉・じゃがいも	しょうが・にんじん・ほうれんそ う・もやし・たまねぎ・はくさい	卵 乳 鶏肉 豚肉 大 豆 ごま	エネルギー：364kcal
		おやつ	和風ヨーグルト	ヨーグルト・きな粉	砂糖・つぶしあん	バナナ・もも缶・みかん缶	バナナ 大豆	エネルギー：91kcal

**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。  
アレルギー除去食・対応食をご用意いたします。



		月平均値
エネルギー		458kcal

