



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)		
4	木	昼食	玄米入りごはん 若鶏唐揚 ジャーマンポテト 青菜としめじのミルク スープ	鶏肉・ベーコン・牛乳	玄米・米・片栗粉・薄力粉・油・じゃがいも	しょうが・リーフレタス・にんじん・たまねぎ・スイートコーン 缶・ピーマン・こまつな・ぶなしめじ	小麦 乳 鶏肉	1杯あたり：344kcal
		昼間	ココアブレッド スキムミルク	牛乳・スキムミルク	ホットケーキミックス・砂糖・油		小麦 乳	1杯あたり：195kcal
5	金	昼食	冬野菜カレー 大根サラダ チーズ	ぶた肉・しらす干し・プロセスチーズ	米・油・ごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・にんにく・しょうが・グリーンピース・だいこん・みずな	卵 乳 豚肉 ごま	1杯あたり：331kcal
		昼間	エスニックお豆	だいず	片栗粉・黒砂糖		大豆	1杯あたり：94kcal
6	土	昼食	七草粥 ししゃものごま焼き 大根の梅肉あえ 豚汁	鶏卵・ししゃも・削り節・ぶた肉・生揚げ・みそ	水稲穀粒(精白米) 調合油 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生)	せり・なずな・だいこん・だいこん葉・梅干し・にんじん・もやし・葉ねぎ	卵 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1杯あたり：303kcal
		昼間	オレンジポンチ		砂糖	ハナチ・みかん缶・もも缶・オレンジジュース	オレンジ ハナチ もも	1杯あたり：98kcal
9	火	昼食	ごはん 鮭の照り焼き 大根なます じゃがいものそぼろあん かけ	さけ・鶏肉	米・砂糖・じゃがいも・油・片栗粉	しょうが・だいこん・きゅうり・にんじん・みかん缶・たまねぎ・グリーンピース	さけ 鶏肉	1杯あたり：336kcal
		昼間	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	1杯あたり：138kcal
10	水	昼食	トースト 豆とソーセージのトマト煮 盛り合わせサラダ オレンジ	大豆・ウインナー・ベーコン	食パン・油・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・トマト缶・キャベツ・ブロッコリー・ミニトマト・オレンジ	卵 小麦 豚肉 大豆	1杯あたり：370kcal
11	木	昼食	玄米入りごはん ささみのカレースティック 青菜としめじのソテー ミネストローネスープ	鶏肉	玄米・米・油・薄力粉・スパゲッティ	こまつな・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト缶・グリーンピース	小麦 鶏肉	1杯あたり：236kcal
		昼間	ツナマヨ蒸しパン 炒りいりこ	牛乳・ツナ缶・いりこ	薄力粉・砂糖・油・マヨネーズ		卵 小麦 乳	1杯あたり：296kcal
12	金	昼食	玄米入りごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 青菜の納豆和え りんご	牛肉・えび・納豆・削り節	玄米・米・油・片栗粉	ブロッコリー・にんじん・ぶなしめじ・こまつな・りんご	えびりんご 牛肉 鶏肉 大豆	1杯あたり：292kcal
		昼間	かぼちゃとバナナのスイーツボール スキムミルク	スキムミルク	ホットケーキミックス・グラニュー糖	かぼちゃ・バナナ	小麦 乳 バナナ	1杯あたり：139kcal
13	土	昼食	かぼちゃのチーズおにぎり マーボーラーメン キャベツのなめ茸和え	プロセスチーズ・ぶた肉・木綿豆腐・みそ	米・油・中華めん・ごま油・砂糖・片栗粉	削り昆布・かぼちゃ・しそ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャベツ・もやし・なめこ	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	1杯あたり：292kcal
		昼間	きな粉ドーナツ スキムミルク	豆腐・きな粉・スキムミルク	油・ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖		小麦 乳 大豆	1杯あたり：200kcal
15	月	昼食	ごはん 豚肉と白菜のカレー グラタン ブロッコリーと人参のお浸し みかん	ぶた肉・牛乳・プロセスチーズ・削り節	米・油	はくさい・ごぼう・ブロッコリー・にんじん・みかん	乳 豚肉	1杯あたり：265kcal
		昼間	きなこミルクラスク	スキムミルク・きな粉・牛乳	食パン・バター・砂糖		小麦 乳 大豆	1杯あたり：256kcal
16	火	昼食	ごはん 魚の竜田揚げ ナムル さつまい	魚・ロースハム・ぶた肉・みそ	米・片栗粉・油・ごま油・砂糖・さつまいも	しょうが・レモン・もやし・ほうれんそう・にんじん・だいこん・葉ねぎ	豚肉 大豆 ごま	1杯あたり：358kcal
		昼間	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杯あたり：170kcal
17	水	昼食	玄米入りごはん チキンのマヨネーズ磯部焼き 冬野菜のラタトゥイユ バナナ	鶏肉・プロセスチーズ	玄米・米・砂糖・マヨネーズ・オリーブ油	にんにく・しょうが・あおのり・はくさい・こまつな・トマト・たまねぎ・ピーマン・かぼちゃ・トマト缶・バナナ	卵 乳 バナナ 鶏肉	1杯あたり：319kcal

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	木	昼食	玄米入りごはん 里芋のそぼろ煮 白菜とリンゴのサラダ みそ汁	鶏肉・豆腐・みそ	玄米・米・さといも・油・砂糖・片栗粉	にんじん・だいこん・たまねぎ・えだまめ・はくさい・りんご・なめこ・根深ねぎ・わかめ	小麦 りんご 鶏肉 大豆	1食分：346kcal
		昼間	サーターアングギー スキムミルク	鶏卵・スキムミルク	ホットケーキミックス・薄力粉・砂糖・黒砂糖・油		卵 小麦 乳	1食分：173kcal
19	金	昼食	ぶどうパン 鮭のチャウダー キャベツときゅうりのドレッシングサラダ いちご	さけ・牛乳・しらす干し	ぶどうパン・じゃがいも・油・バター・上新粉	クリームコーン缶・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・いちご	小麦 乳 さけ	1食分：344kcal
		昼間	ミルクくずもち	牛乳・きな粉	片栗粉・砂糖・黒砂糖		乳 大豆	1食分：159kcal
20	土	昼食	スープパスタ ごまドレッシングサラダ パイナップル	ベーコン	スパゲッティ・油・砂糖・ごま	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ・レタス・きゅうり・かぼちゃ・パイナップル	小麦 ごま	1食分：348kcal
		昼間	さつまいもまんじゅう 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		小麦	1食分：132kcal
22	月	昼食	ごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 白菜とツナの和風サラダ みかん	生揚げ・牛肉・ツナ缶	米・じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・ドレッシング	たまねぎ・にんじん・はくさい・みかん	牛肉 大豆	1食分：340kcal
		昼間	キャロットケーキ	スキムミルク・鶏卵	薄力粉・砂糖・バター	にんじん	卵 小麦 乳	1食分：145kcal
23	火	昼食	玄米入りごはん 豆腐のソース炒め みそ汁 プルーン	豆腐・ぶた肉・みそ	玄米・米・砂糖・油・さつまいも	はくさい・チンゲンサイ・こまつな・にんじん・わかめ・かいわれだいこん・プルーン	小麦 豚肉 大豆	1食分：294kcal
		昼間	プチチーズケーキ スキムミルク	クリームチーズ・鶏卵・牛乳・スキムミルク	薄力粉・砂糖	レモン	卵 小麦 乳	1食分：161kcal
24	水	昼食	バターロール 鶏肉の南蛮煮 おひたし オレンジ	鶏肉・鶏卵・削り節	ロールパン・薄力粉・パン粉・油	キャベツ・チンゲンサイ・オレンジ	卵 小麦 鶏肉	1食分：285kcal
25	木	昼食	玄米入りごはん 魚の幽庵焼き 切干大根のごま酢和え みそ汁	魚・油揚げ・みそ	玄米・米・ごま・砂糖	ゆず・切干しだいこん・こまつな・にんじん・かぼちゃ・ぶなしめじ・こねぎ	大豆 ごま	1食分：304kcal
		昼間	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食分：173kcal
26	金	昼食	玄米入りごはん 肉じゃが ゴボウサラダ バナナ	ぶた肉	玄米・米・油・しらたき・じゃがいも・砂糖・ごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・ごぼう・きゅうり・スイートコーン缶・ミニトマト・バナナ	卵 バナナ 豚肉 ごま	1食分：365kcal
		昼間	フライドおさつ 炒りいりこ	いりこ	さつまいも・油・砂糖			1食分：132kcal
27	土	昼食	肉うどん 青菜とささみのお浸し りんごヨーグルト	牛肉・鶏肉・かつお節・ヨーグルト	うどん・砂糖・ごま・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・こねぎ・こまつな・りんご	小麦 りんご 牛肉 鶏肉 ごま	1食分：329kcal
		昼間	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	1食分：251kcal
29	月	昼食	ごはん 肉団子のスープ 切干大根のサラダ オレンジ	ぶた肉・スキムミルク・鶏卵・かにかま・ツナ缶	米・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・きくらげ・切干しだいこん・きゅうり・オレンジ	かに 卵 乳 鶏肉 豚肉	1食分：344kcal
		昼間	メープルクッキー スキムミルク	鶏卵・スキムミルク	薄力粉・砂糖・メープルシロップ・バター		卵 小麦 乳	1食分：200kcal
30	火	昼食	玄米入りごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもと豆のころころサラダ みそ汁	ぶた肉・パルメザンチーズ・豆腐・みそ	玄米・米・砂糖・油・さつまいも・マヨネーズ・ごま	たまねぎ・えだまめ・だいこん・にんじん	卵 乳 豚肉 大豆 ごま	1食分：370kcal
		昼間	おからのごまおこし スキムミルク	おから・スキムミルク	黒砂糖・油・ごま		乳 ごま	1食分：115kcal
31	水	昼食	納豆ごはん 卵の干草焼き かみかみサラダ もも缶詰	納豆・牛肉・ぶた肉・しらす干し・鶏卵・豆腐・さきいか	米・砂糖・油・マヨネーズ・ごま油	こねぎ・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 牛肉 豚肉 大豆 ごま	1食分：465kcal
給食MEMO								月平均値
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。								エネルギー