



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 月	昼食	ごはん 炒り鶏 青菜の納豆和え ぶどう	鶏肉 ちりめんじゃこ 納豆 かつお節	米 さといも こんにやく 砂糖 油	にんじん ごぼう えだまめ 干しいたけ ほうれんそう もやし 焼きのり ぶどう	鶏肉 大豆	1食分 - : 346kcal
	昼間	ココアバナナケーキ	スキムミルク 卵	小麦粉 砂糖 バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	1食分 - : 173kcal
2 火	昼食	栗ごはん さけの塩焼き 厚焼卵 けんちん汁	さけ 鶏ひき肉 卵 豆腐	米 くり 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食分 - : 356kcal
	昼間	ふかし芋 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 油 砂糖			1食分 - : 91kcal
3 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 ブルーヨーグルト	豚肉 卵 ヨーグルト	玄米 米 油 小麦粉 スパ ゲティ じゃがいも マヨ ネーズ 砂糖	たまねぎ ピーマン リーフレ タス ミントマツ きゅうり に んじん プルーン	卵 小麦 豚肉	1食分 - : 394kcal
4 木	昼食	玄米入りごはん 白雪ひじき みそ汁 オレンジ	鶏ひき肉 豆腐 みそ	玄米 米 油 砂糖	ひじき たまねぎ にんじん こねぎ かぼちゃ しめじ オ レンジ	小麦 鶏肉 大豆	1食分 - : 284kcal
	昼間	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 小麦粉	りんご	小麦 乳 りんご	1食分 - : 188kcal
5 金	昼食	ぶどうパン スパニッシュオムレツ サラダ盛り合わせ パイナップル	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 ドレッシング	たまねぎ ピーマン ブロッコ リー キャベツ バイナップル	卵 小麦 乳	1食分 - : 311kcal
	昼間	カルピスヨーグルト	ゼラチン 牛乳	カルピス	レモン みかん缶	乳 ゼラチン	1食分 - : 110kcal
6 土	昼食	ちゃんぽん麺 わんぱく焼き	豚肉 いか ちりめんじゃこ さくらえび みそ かつお節 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま 油 米 小麦粉 ごま	キャベツ たまねぎ にんじ ん ピーマン 干しいたけ もやし こまつな あおのり	えび 卵 小麦 いか 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 398kcal
	昼間	ホワイトポンチ	豆腐 牛乳	白玉粉 カルピス	バナナ みかん缶 もも缶	乳 ハチマタ もも 入 豆	1食分 - : 168kcal
9 火	昼食	玄米入りごはん 魚の豆腐みそクリーム焼き じゃこサラダ クラムスープ	さけ 豆腐 みそ ちりめん じゃこ あさり	玄米 米 片栗粉 砂糖 ご ま油 じゃがいも バター	コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん わかめ たまねぎ マッシュルーム こ まつな	小麦 乳 さけ 鶏肉 大豆 ごま	1食分 - : 240kcal
	昼間	ほうれん草ケーキ スキムミルク	卵 牛乳 スキムミルク	バター 砂糖 小麦粉	ほうれんそう	卵 小麦 乳	1食分 - : 157kcal
10 水	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 ぶどう	豚肉	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 ピーマン ぶどう	豚肉 大豆	1食分 - : 264kcal
11 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	豆腐 ぶたひき肉 みそ 鶏 肉	玄米 米 油 砂糖 ごま油	たまねぎ こまつな しょうが にんにく もやし アスパラガ ス にんじん キャベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大 豆 ごま	1食分 - : 341kcal
	昼間	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食分 - : 169kcal
12 金	昼食	玄米入りごはん コーンフ레이크チキン ひじきとベーコンのサラダ 梨	鶏肉 パルメザンチーズ ベーコン	玄米 米 マヨネーズ コーン フ레이크 パン粉 油	ひじき えだまめ たまねぎ トマト なし	卵 小麦 乳 鶏肉 大 豆	1食分 - : 342kcal
	昼間	芋ようかん スキムミルク	スキムミルク	さつまいも 砂糖	寒天	乳	1食分 - : 154kcal
13 土	昼食	ほうとううどん きゅうりと人参の甘酢あえ プルーン	油揚げ 豚肉 卵 みそ ちり めんじゃこ	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 プルーン	卵 小麦 豚肉 大豆	1食分 - : 278kcal
	昼間	いも餅 炒りいりこ	きなこ いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 砂糖 油		大豆	1食分 - : 159kcal
15 月	昼食	ごはん 大根のそぼろ煮 ネバネバ和え 柿	牛ミンチ 納豆	米 じゃがいも 油 砂糖 片 栗粉 マヨネーズ	だいこん にんじん こねぎ にら もやし チンゲンサイ かき	卵 牛肉 大豆	1食分 - : 322kcal
	昼間	マカロニきな粉かけ 炒りいりこ	きなこ いりこ	マカロニ 砂糖 油		小麦 大豆	1食分 - : 116kcal
16 火	<p>遠足の為、お弁当の準備をお願いします。</p>						



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)		
17	水	朝食 トースト ミートボールのケチャップあえ 豚肉と野菜の洋風煮 りんご	ぶたひき肉 スキムミルク 卵 豚肉	食パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ミニトマト りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	1日あたり : 403kcal
18	木	朝食 玄米入りごはん 白身魚のピカタ スパゲティサラダ すりすりポテトのポターージュ	魚 卵 ロースハム 牛乳 パルメザンチーズ	玄米 米 小麦粉 油 スパ ゲティ マヨネーズ じゃがいも	きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ パセリ	卵 小麦 乳	1日あたり : 351kcal
		昼間 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	1日あたり : 133kcal
19	金	朝食 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 バナナ	厚揚げ 牛ミンチ	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 バナナ	バナナ 牛肉 大豆 ごま	1日あたり : 353kcal
		昼間 メロンパンクッキー	卵	ホットケーキミックス バター グラニュー糖		卵 小麦 乳	1日あたり : 116kcal
20	土	朝食 きのこツナのクリームポテト グラタン コーンサラダ りんごヨーグルト	牛乳 ツナ缶 チーズ ヨー グルト	じゃがいも バター 油 グラ ニュー糖	しめじ たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり ミ ニトマト りんご	乳 りんご	1日あたり : 254kcal
		昼間 ごま豆腐餅	豆腐	片栗粉 ごま 砂糖		大豆 ごま	1日あたり : 131kcal
22	月	朝食 ハヤシライス サラダ盛り合わせ チーズ	牛肉 卵 チーズ	米 油 ドレッシング	たまねぎ グリンピース キャ ベツ ブロッコリー	卵 乳 牛肉	1日あたり : 330kcal
		昼間 フルーツきんとん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 油	りんご レーズン	りんご	1日あたり : 139kcal
23	火	朝食 玄米入りごはん フィンガーフライ 白菜の胡麻和え みそ汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	玄米 米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	ブロッコリー ミニトマト はく さい かぼちゃ しめじ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	1日あたり : 332kcal
		昼間 高野豆腐のかりかりカレー スティック スキムミルク	高野豆腐 パルメザンチーズ スキムミルク	油		乳 大豆	1日あたり : 122kcal
24	水	朝食 バターロール さつまいものミルクスープ カリカリじゃこサラダ パイナップル	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	ロールパン さつまいも 油 片栗粉	たまねぎ にんじん ブロッ コリー キャベツ きゅうり パ イナップル	小麦 乳 鶏肉	1日あたり : 365kcal
25	木	朝食 玄米入りごはん さんまのかば焼き 即席漬け みそ汁	さんま 豆腐 みそ	玄米 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 わかめ	大豆	1日あたり : 324kcal
		昼間 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日あたり : 170kcal
26	金	朝食 玄米入りごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 オレンジ	高野豆腐 鶏ひき肉 卵	玄米 米 油 砂糖 はるさ め	たまねぎ にんじん みつば きゅうり コーン オレンジ	卵 鶏肉 大豆	1日あたり : 311kcal
		昼間 抹茶いろいろ 炒りいりこ	いりこ	小麦粉 砂糖 油		小麦	1日あたり : 134kcal
27	土	朝食 ポロネーゼ サラダ盛り合わせ ソイミルクスープ	ぶたひき肉 卵 ロースハム 豆乳 チーズ	スパゲティ 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 ピューレー キャベツ きゅう り かぶ	卵 小麦 乳 豚肉 大 豆	1日あたり : 331kcal
		昼間 スイートパンプキン スキムミルク	クリーム 卵黄 スキムミルク	砂糖 バター ごま	かぼちゃ	卵 乳 ごま	1日あたり : 147kcal
29	月	朝食 ごはん チキンのマヨネーズ磯辺焼き じゃことトマトの和風サラダ バナナ	鶏肉 生クリーム チーズ ち りめんじゃこ	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日あたり : 322kcal
		昼間 ほうれん草とチーズの蒸しパン スキムミルク	牛乳 チーズ スキムミルク	小麦粉 砂糖 油	ほうれん草	小麦 乳	1日あたり : 187kcal
30	火	朝食 玄米入りごはん 鮭とポテトのチーズ焼き 切干大根のごま酢和え かきたま汁	さけ チーズ 油揚げ 卵	玄米 米 小麦粉 じゃがい も オリーブ油 砂糖 ごま 片栗粉	たまねぎ しめじ 切干大根 こまつな にんじん こねぎ	卵 小麦 乳 さけ 大 豆 ごま	1日あたり : 355kcal
		昼間 サーターアングダー スキムミルク	卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦 乳	1日あたり : 180kcal
31	水	朝食 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	豚肉 チーズ 牛乳 ソー セージ	米 油 コーンスターチ	かぼちゃ たまねぎ にんじ ん にんにく しょうが ブロッ コリー コーン パセリ	乳 豚肉	1日あたり : 258kcal

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	444kcal