



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 かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 ぶどう	ぶた肉 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 ぶどう	卵 豚肉 大豆	1食分：409kcal
		昼間 バナナパンケーキ スキムミルク	卵 牛乳 スキムミルク	砂糖 小麦粉 油	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	1食分：210kcal
2	火	昼食 納豆ごはん 卵の千草焼き 青菜の胡麻和え ジンジャースープ	納豆 牛肉 ぶた肉 ちりめんじゃこ 卵 豆腐	米 砂糖 油 ごま	こねぎ にんじん たまねぎ ビーマン ほうれんそう だいこん 根深ねぎ しいたけ	卵 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分：412kcal
		昼間 キャラットケーキ	スキムミルク 卵	小麦粉 砂糖 バター	にんじん	卵 小麦 乳	1食分：145kcal
3	水	昼食 ぶどうパン 鮭とほうれん草のまろやかグラタン ひじきサラダ すいか	鮭 牛乳 チーズ ツナ	ぶどうパン 小麦粉 油 バター パン粉 砂糖 ごま油	ほうれんそう たまねぎ パセリ 切干大根 ひじき にんじん すいか	小麦 乳 さけ ごま	1食分：366kcal
		昼間 トマトゼリー		砂糖	寒天 りんごジュース トマトジュース	りんご	1食分：43kcal
4	木	昼食 玄米入りごはん 豆腐のふんわり揚げ きゅうりチャンプル かぼちゃのスープ	豆腐 鶏肉 ベーコン みそ 卵	玄米 米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	たまねぎ れんこん にんじん きくらげ こねぎ きゅうり かぼちゃ パセリ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	1食分：359kcal
		昼間 カルピス蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 いりこ	小麦粉 砂糖 カルピス 油		小麦 乳	1食分：210kcal
5	金	昼食 七夕そうめん ミートローフ メロン	ロースハム ぶた肉	そうめん 油 片栗粉	ミニトマト にんじん オクラ たまねぎ グリンピース コーン パセリ メロン	小麦 豚肉	1食分：273kcal
		昼間 七夕サイダーゼリー	牛乳 ゼラチン	砂糖 ジュース	もも缶	乳 ゼラチン	1食分：162kcal
6	土	昼食 玄米入りごはん なすのみそあんかけ ほうれん草とささみのお浸し バナナ	鶏肉 みそ ささみ かつお節	玄米 米 油 砂糖 片栗粉 ごま	なす しょうが たまねぎ ほうれんそう バナナ	バナナ 鶏肉 大豆 ごま	1食分：297kcal
		昼間 ハムチーズ蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 卵 チーズ ロースハム いりこ	ホットケーキミックス 油 砂糖		卵 小麦 乳	1食分：191kcal
8	月	昼食 ポークカレー 大根サラダ りんご	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース だいこん りんご	卵 乳 りんご 豚肉 ごま	1食分：369kcal
		昼間 豆腐わらびもち	豆腐 きなこ	片栗粉 砂糖 黒砂糖		大豆	1食分：123kcal
9	火	昼食 玄米入りごはん 豆腐と豚肉のチャンプルー きゃべつときゅうりの酢の物 玉ねぎスープ	豆腐 豚肉 卵 かつお節	玄米 米 油 砂糖	もやし オクラ キャベツ きゅうり わかめ ミニトマト たまねぎ パセリ	卵 鶏肉 豚肉 大豆	1食分：284kcal
		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
10	水	昼食 トースト チキンのマヨネーズ磯部焼き トマトサラダ オレンジ	鶏肉 ホイップクリーム チーズ	食パン 砂糖 マヨネーズ 油	にんにく しょうが あおのり ブロッコリー レタス きゅうり トマト パセリ たまねぎ オレンジ	卵 小麦 乳 鶏肉	1食分：328kcal
		昼間 芋ようかん 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 砂糖 油	寒天		1食分：152kcal
11	木	昼食 玄米入りごはん 魚の味噌煮 いんげんの胡麻和え 吸い物	魚 みそ	玄米 米 砂糖 ごま ふ	ごぼう 根深ねぎ しょうが さやいんげん にんじん だいこん	小麦 さば 大豆 ごま	1食分：306kcal
		昼間 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	1食分：162kcal
12	金	昼食 玄米入りごはん すりみ揚げ 卵の花の炒り煮 パイナップル	すり身 鶏肉 卵 おから 油揚げ スキムミルク	玄米 米 油 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン 葉ねぎ パイナップル	卵 乳 鶏肉 大豆	1食分：349kcal
		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食分：139kcal
13	土	昼食 サラダうどん ひじき入り厚焼卵 ブルー	ツナ かつお節 鶏肉 卵	うどん マヨネーズ 砂糖	レタス トマト きゅうり のり こねぎ にんじん たまねぎ ひじき ブルー	卵 小麦 鶏肉	1食分：297kcal
		昼間 黒糖蒸しパン スキムミルク	卵 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 黒砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	1食分：170kcal
16	火	昼食 ごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	豆腐 ぶた肉 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ こまつな しょうが にんにく こねぎ 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：322kcal
		昼間 ミルクくずもち	牛乳 きなこ	片栗粉 砂糖 黒砂糖		乳 大豆	1食分：159kcal
17	水	昼食 玄米入りごはん 肉じゃが ひじきのサラダ オレンジ	豚肉	玄米 米 油 しらたき じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ コーン ひじき オレンジ	卵 豚肉 ごま	1食分：309kcal
		昼間 フライビーンズ	大豆 いりこ	さつまいも 片栗粉 砂糖 油	にんじん	大豆	1食分：179kcal
18	木	昼食 玄米入りごはん 魚のごま揚げ 切干大根の煮物 吉野汁	さけ 卵 油揚げ	玄米 米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん 切干大根 こまつな だいこん	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	1食分：364kcal



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)		
	昼間 小倉かるかん		上新粉 砂糖 ながいも 甘納豆		やまいも	エネルギー：134kcal
19 金	昼食 トースト 若鶏のトマトソース煮 ポパイサラダ メロン	鶏肉	食パン 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 キャベツ ほうれんそう もやし コーン メロン	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：280kcal
	昼間 ごま入り米粉のカップケーキ スキムミルク	卵 牛乳 スキムミルク	米粉 油 砂糖 ごま		卵 乳 ごま	エネルギー：209kcal
20 土	昼食 おにぎり 揚げわんたんの五目あんかけ ごまドレッシングサラダ 吸い物	豚肉 はんぺん	米 ぎょうざの皮 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	のり たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ビーマン レタス きゅうり かぼちゃ わかめ えのきたけ	小麦 鶏肉 豚肉 ごま	エネルギー：333kcal
	昼間 かぼちゃとバナナのスイーツポール 炒りいりこ	いりこ	ホットケーキミックス グラニュー糖 油 砂糖	かぼちゃ バナナ	小麦 バナナ	エネルギー：137kcal
22 月	昼食 ごはん ちくわのチーズ磯部揚げ 青菜の納豆和え パイナップル	竹輪 チーズ 卵 納豆 かつお節	米 小麦粉 油	あおのり ブロッコリー ミントマト こまつな オクラ にんじん パイナップル	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー：375kcal
	昼間 フルーツミルクゼリー	牛乳	砂糖	みかん缶 キウイ パイン缶 寒天	乳	エネルギー：53kcal
23 火	昼食 玄米入りごはん 魚の酢豚風 春雨と青菜のスープ りんご	魚 ベーコン	玄米 米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 はるさめ ごま油	しょうが たまねぎ にんじん いたけのこ ビーマン 干しいたけ パイン缶 こまつな りんご	りんご 鶏肉 ごま	エネルギー：309kcal
	昼間 ピザ 炒りいりこ	ソーセージ いりこ	ぎょうざの皮 油 砂糖	コーン たまねぎ えだまめ	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：127kcal
24 水	昼食 バターロール レバーのワイン煮 さわかきキャベツ すいか	鶏レバー	ロールパン 砂糖	こねぎ しょうが キャベツ きゅうり パイン缶 すいか	小麦 鶏肉	エネルギー：217kcal
	昼間 さつまいものカップケーキ スキムミルク	卵 牛乳 スキムミルク	さつまいも 砂糖 バター 小麦粉 ごま		卵 小麦 乳 ごま	エネルギー：268kcal
25 木	昼食 玄米入りごはん 鶏のケチャップあん りんごサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	玄米 米 片栗粉 油 砂糖 ごま オリブ油	しょうが たまねぎ にんにく りんご みずな こまつな にんじん パセリ	りんご 鶏肉 ごま	エネルギー：303kcal
	昼間 にんじんみたらし団子 炒りいりこ	豆腐 いりこ	白玉粉 砂糖 片栗粉 油	にんじん	大豆	エネルギー：118kcal
26 金	昼食 玄米入りごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 チンゲン菜とツナのごまマヨサラダ メロン	厚揚げ 牛肉 ツナ	玄米 米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ メロン	卵 牛肉 大豆 ごま	エネルギー：335kcal
	昼間 ぼて豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐 スキムミルク	じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス 油		小麦 乳 大豆	エネルギー：162kcal
27 土	昼食 焼きそば 切干大根のマリネ 中華スープ	豚肉	油 中華めん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ あおのり 切干大根 きゅうり こまつな コーン もやし	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：366kcal
	昼間 カレー蒸しパン スキムミルク	牛乳 牛肉 ぶた肉 スキムミルク	小麦粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	エネルギー：280kcal
29 月	昼食 ごはん とうがんと鶏のスープ煮 トマト風味 かぼちゃのかき揚げ バナナ	鶏肉 ほしえび	米 片栗粉 ごま油 油 上新粉	とうがんと トマト かぼちゃ にんじん パセリ バナナ	えび バナナ 鶏肉 ごま	エネルギー：281kcal
	昼間 チーズクッキーバー スキムミルク	パルメザンチーズ スキムミルク 卵	小麦粉 バター 砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：152kcal
30 火	昼食 玄米入りごはん 手作りふりかけ 豚しゃぶ 南瓜のいとこ煮 わかめスープ	ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 あずき	玄米 米 ごま 砂糖 ごま油	こまつな キャベツ きゅうり わかめ トマト かぼちゃ きくらげ 根深ねぎ しょうが	豚肉 ごま	エネルギー：305kcal
	昼間 そぼろ蒸しパン 炒りいりこ	牛肉 ぶた肉 いりこ	小麦粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 牛肉 豚肉	エネルギー：225kcal
31 水	昼食 玄米入りごはん 高野豆腐の卵とじ ツナサラダ オレンジ	高野豆腐 鶏肉 卵 ツナ	玄米 米 油 砂糖	たまねぎ にんじん みつば キャベツ きゅうり トマト オレンジ	卵 鶏肉 大豆	エネルギー：306kcal
	昼間 黒糖とクリームチーズのぶどうパン スキムミルク	ヨーグルト 牛乳 クリーム チーズ スキムミルク	小麦粉 黒砂糖	レーズン	小麦 乳	エネルギー：245kcal
給食MEMO					月平均値	
食べ物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	489kcal

