



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 木	昼食 かぼちゃごはん さけの南蛮漬け きやべつのゆかり和え 春雨スープ	さけ ちりめんじゃこ 卵	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 きくらげ	卵 さけ 大豆 ごま	エネルギー：336kcal
	昼間 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	エネルギー：121kcal
2 金	昼食 ぶどうパン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ メロン	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 砂糖	たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ミントトマト メロン	卵 小麦 乳	エネルギー：266kcal
	昼間 かぼちゃ寒天 炒りいりこ	いりこ	メープルシロップ 油 砂糖	かぼちゃ 寒天		エネルギー：86kcal
3 土	昼食 海鮮あんかけ焼きそば わんぱく焼き	豚肉 いか えび ちりめんじゃこ さくらえび みそ かつお節 卵	中華めん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 米 小麦粉 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	エネルギー：349kcal
	昼間 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	エネルギー：206kcal
5 月	昼食 鉄強化カレー 和風サラダ すいか	牛ミンチ ぶたひき肉 鶏レバー さきいか	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん トマト ビューレー キャベツ きゅうり コーン わかめ レモン パセリ すいか	小麦 いか 牛肉 鶏肉 豚肉	エネルギー：305kcal
	昼間 高野豆腐とほうれん草のケーキ スキムミルク	高野豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	バター 砂糖 小麦粉	ほうれん草	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー：239kcal
6 火	昼食 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	卵 豆腐 ぶたひき肉	玄米 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	エネルギー：332kcal
	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		エネルギー：152kcal
7 水	昼食 玄米入りごはん 八宝菜 さつまいもの甘煮 ブルー	豚肉 いか うずら卵	玄米 米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ ピーマン にんじん はくさい 干しいたけ ブルー	卵 いか 鶏肉 豚肉	エネルギー：357kcal
	昼間 トマトと玉ねぎのブレッドケーキ スキムミルク	卵 ぶたひき肉 チーズ スキムミルク	ホットケーキミックス オリーブ油	トマトジュース たまねぎ	卵 小麦 乳 豚肉	エネルギー：224kcal
8 木	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	エネルギー：240kcal
	昼間 カップミルクプリン	牛乳 ゼラチン	砂糖	もも缶	乳 ゼラチン	エネルギー：163kcal
9 金	昼食 トースト コーンチキンボール ラトウイユ りんごヨーグルト	鶏ひき肉 みそ ベーコン ヨーグルト	食パン 片栗粉 油 砂糖 グラニュー糖	コーン 根深ねぎ 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 りんご	小麦 りんご 鶏肉 大豆	エネルギー：317kcal
	昼間 すりごま鮭おにぎり 炒りいりこ	さけ いりこ	米 ごま 油 砂糖	のり	さけ ごま	エネルギー：130kcal
10 土	昼食 白菜とベーコンのクリームパスタ レンズ豆のスープ	ベーコン 鶏肉 スキムミルク 牛乳 レンズまめ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	はくさい しめじ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー きくらげ	小麦 乳 鶏肉	エネルギー：353kcal
	昼間 きなこ黒ごまのクッキー	きなこ 卵 パルメザンチーズ	ごま 小麦粉 砂糖 バター		卵 小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：135kcal
13 火	昼食 ごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ 切干大根の煮物 吸い物	魚 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン 切干大根 こまつな わかめ こねぎ	鶏肉 大豆	エネルギー：332kcal
	昼間 りんごとレーズンの蒸しパン 炒りいりこ	うずら卵 牛乳 いりこ	ホットケーキミックス 油 砂糖	りんご レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：180kcal
14 水	昼食 玄米入りごはん 筑前煮 小松菜の納豆和え オレンジ	鶏肉 納豆 かつお節	玄米 米 油 さといも 砂糖	にんじん だいこん たけのこ こまつな オレンジ	鶏肉 大豆	エネルギー：230kcal
	昼間 きな粉クリーム スキムミルク	きなこ スキムミルク	食パン 砂糖 豆乳		小麦 乳 大豆	エネルギー：175kcal
15 木	昼食 バターロール 鶏のマーマレード焼き りんごとキャベツのサラダ 野菜の豆乳ポタージュ	鶏肉 豆乳	ロールパン 小麦粉 油 マーマレード 砂糖 バター じゃがいも	キャベツ りんご きゅうり レーズン パセリ たまねぎ にんじん	小麦 乳 オレンジ りんご 鶏肉 大豆	エネルギー：271kcal
	昼間 焼きおにぎり 炒りいりこ	みそ いりこ	米 ごま油 砂糖 ごま 油	こまつな	小麦 大豆 ごま	エネルギー：169kcal
16 金	昼食 玄米入りごはん 炒り豆腐 南瓜のいとこ煮 りんご	豆腐 鶏肉 卵 あずき	玄米 米 油 砂糖	たまねぎ にんじん みつば かぼちゃ りんご	卵 りんご 鶏肉 大豆	エネルギー：307kcal
	昼間 げんこつ揚げ	スキムミルク 卵	小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油		卵 小麦 乳 ごま	エネルギー：214kcal
17 土	昼食 ピピンバ風ごはん 肉団子のスープ	ぶたひき肉 スキムミルク 卵	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんじん ほうれん草 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：346kcal
	昼間 うぐいす豆の抹茶蒸しパン	牛乳	小麦粉 砂糖 甘納豆		小麦 乳	エネルギー：225kcal

令和元年8月



献立表



こどもの家

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)		
19 月	昼食 ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 岩手揚げ バナナ	鶏肉 高野豆腐 大豆 卵	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	にんじん みつば ひじき パナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 大豆	エネルギー: 426kcal
	昼間 ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	砂糖	レモン	乳 ゼラチン	エネルギー: 94kcal
20 火	昼食 トースト タンドリーチキン ブロッコリーと卵のサラダ 実だくさんトマトスープ	鶏肉 ヨーグルト 卵 ベーコン あさり	食パン じゃがいも マヨネーズ 油	にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム グリンピース トマト缶	卵 小麦 鶏肉	エネルギー: 246kcal
	昼間 マーブルクッキー スキムミルク	スキムミルク	小麦粉 片栗粉 砂糖 豆乳 油		小麦 乳 大豆	エネルギー: 224kcal
21 水	昼食 ハヤシライス 大根サラダ チーズ	牛肉 ちりめんじゃこ チーズ	米 油 ごま マヨネーズ	たまねぎ グリンピース だいこん	卵 乳 牛肉 ごま	エネルギー: 368kcal
	昼間 カルピス蒸しパン	牛乳	小麦粉 砂糖 カルピス		小麦 乳	エネルギー: 173kcal
22 木	昼食 玄米入りごはん 魚のマヨコーン焼き フライドポテトのオイスターソース炒め 夏野菜スープ	魚 ベーコン 大豆	玄米 米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ コーン ミントマト パセリ ほうれんそう にんじん オクラ	卵 鶏肉 大豆	エネルギー: 332kcal
	昼間 フルーツサンド スキムミルク	生クリーム スキムミルク	食パン	パイン缶 バナナ	小麦 乳 バナナ	エネルギー: 173kcal
23 金	昼食 玄米入りごはん すりみの松風揚げ ひじきの和風サラダ ぶどう	すり身 卵 みそ	玄米 米 ごま 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ひじき きゅうり コーン ぶどう	卵 小麦 大豆 ごま	エネルギー: 306kcal
	昼間 魚肉ソーセージのフレンチドッグ スキムミルク	魚肉ソーセージ 卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 油		卵 小麦 乳	エネルギー: 138kcal
24 土	昼食 マカロニとひき肉のカレー炒め サラダ盛り合わせ コーンポタージュ	ぶたひき肉 牛乳 スキムミルク	マカロニ 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ミントマト コーン	小麦 乳 豚肉	エネルギー: 207kcal
	昼間 きな粉ドーナツ 炒りいりこ	豆腐 きなこ スキムミルク いりこ	油 ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖		小麦 乳 大豆	エネルギー: 198kcal
26 月	昼食 ごはん 鮭の煮みそ焼き ひじきのサラダ オレンジ	鮭 みそ	米 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ ごま	根深ねぎ キャベツ にんじん コーン ひじき リーフレタス ミントマト オレンジ	卵 小麦 さけ 大豆 ごま	エネルギー: 311kcal
	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	エネルギー: 179kcal
27 火	昼食 玄米入りごはん 納豆のよせ揚げ 白和え かず汁	納豆 ちくわ 卵 豆腐 みそ	玄米 米 さつまいも 上新粉 油 ごま油 砂糖 ごま	わかめ こねぎ ひじき にんじん ほうれんそう だいこん	卵 小麦 大豆 ごま	エネルギー: 380kcal
	昼間 あずき入り蒸しパン	卵 ヨーグルト あずき	砂糖 油 小麦粉		卵 小麦	エネルギー: 156kcal
28 水	昼食 コーンごはん じゃがいものチーズ焼き たたききゅうり すいか	ぶたひき肉 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 ごま油	コーン 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: 292kcal
	昼間 お好み焼き 炒りいりこ	さくらえび 卵 豚肉 かつお節 いりこ	小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖	キャベツ こねぎ あおのり	えび 卵 小麦 豚肉	エネルギー: 166kcal
29 木	昼食 玄米入りごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーとにんじんのコンソメ煮 きのこと青菜のスープ	ぶたひき肉 豆腐 卵 みそ	玄米 米 パン粉 ごま油 油	たまねぎ しいたけ ひじき ミントマト パセリ ブロッコリー にんじん こまつな しめじ きくらげ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 255kcal
	昼間 手作りクッキー スキムミルク	卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー: 143kcal
30 金	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	ぶたひき肉 スキムミルク 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	エネルギー: 366kcal
	昼間 かぼちゃのチーズおにぎり 炒りいりこ	チーズ いりこ	米 油 砂糖	削り昆布 かぼちゃ しそ	乳	エネルギー: 117kcal
31 土	昼食 カレーうどん 三色お浸し ブルーン	油揚げ 豚肉 かつお節	うどん 片栗粉	にんじん 根深ねぎ こまつな もやし ブルーン	小麦 豚肉 大豆	エネルギー: 284kcal
	昼間 かぼちゃパウンドケーキ スキムミルク	牛乳 卵 スキムミルク	ホットケーキミックス バター 砂糖	かぼちゃ	卵 小麦 乳	エネルギー: 182kcal
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 480kcal	