



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 玄米入りごはん 麻婆豆腐 中華風マリネ 中華スープ	木綿豆腐 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食時：317kcal
		昼間 スイーツ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食時：169kcal
2	水	昼食 玄米入りごはん 炒り鶏 ほうれん草の納豆和え ぶどう	鶏肉 しらす干し 納豆 削り節	玄米 米 さといも こんにゃく 砂糖 油	にんじん ごぼう えだまめ 乾しいたけ ほうれんそう もやし 焼きのり ぶどう	鶏肉 大豆	1食時：327kcal
		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食時：173kcal
3	木	昼食 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	鮭 プロセスチーズ 油揚げ 鶏卵	玄米 米 薄力粉 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま 片栗粉	たまねぎ ぶなしめじ 切干しいたけ こんにゃく にんじん こねぎ	卵 小麦 乳 さけ 大豆 ごま	1食時：355kcal
		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	ホットケーキ用ミックス 薄力粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦 乳	1食時：180kcal
4	金	昼食 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 鶏卵 ぶた肉	食パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ きくらげ にんじん こまつな にんにく ミントマト りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	1食時：403kcal
		昼間 カボチャのごま団子	牛乳	あんこ ごま	かぼちゃ	乳 ごま	1食時：81kcal
5	土	昼食 ほうとううどん きゅうりと人参の甘酢あえ ブルー	油揚げ ぶた肉 鶏卵 みそ しらす干し	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 ブルー	卵 小麦 豚肉 大豆	1食時：278kcal
		昼間 いも餅 炒りいりこ	きな粉 おやついりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 砂糖 油		大豆	1食時：159kcal
7	月	昼食 ごはん コーンフレークチキン 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	米 マヨネーズ コーンフレーク 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食時：347kcal
		昼間 芋ようかん 炒りいりこ	おやついりこ	さつまいも 砂糖 油	寒天		1食時：152kcal
8	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 絹ごし豆腐 みそ しらす干し あさり缶詰	玄米 米 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター 砂糖	クリームコーン缶 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食時：240kcal
		昼間 ほうれん草ケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	バター 砂糖 薄力粉	ほうれんそう	卵 小麦 乳	1食時：157kcal
9	水	<span style="background-color: yellow; padding: 2px;">遠足の為、</span>					
10	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 木綿豆腐 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 ぶなしめじ オレンジ	小麦 鶏肉 大豆	1食時：292kcal
		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 薄力粉	りんご	小麦 乳 りんご	1食時：188kcal
11	金	昼食 玄米入りごはん 大根のそぼろ煮 ネバネバ和え 柿	牛ひき肉 納豆	玄米 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 いら もやし チンゲンサイ かき	卵 牛肉 大豆	1食時：303kcal
		昼間 マカロニきな粉かけ 炒りいりこ	きな粉 おやついりこ	マカロニ 砂糖 油		小麦 大豆	1食時：116kcal
12	土	昼食 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 鶏卵 ロースハム 豆乳 プロセスチーズ	スパゲッティ 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 セロリー トマト トマト ビューラー キャベツ きゅうり かぶ かぶの葉	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	1食時：327kcal
		昼間 かぼちゃのガレット スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター	かぼちゃ	卵 小麦 乳	1食時：153kcal
15	火	昼食 ごはん ポークソテー 野菜ザワークラウト風 コンソメスープ	ぶた肉	米 油 薄力粉	たまねぎ ピーマン リーフタス ミントマト キャベツ きゅうり 干しぶどう にんじん スイートコーン パセリ	小麦 豚肉	1食時：281kcal
		昼間 あずき入り蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵 ヨーグルト あずき おやついりこ	砂糖 油 薄力粉		卵 小麦	1食時：193kcal
16	水	昼食 玄米入りごはん 豚肉と野菜のソース炒め かぼちゃの五色揚げ ぶどう	ぶた肉 ロースハム 鶏卵	玄米 米 油 薄力粉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン きくらげ かぼちゃ スイートコーン 缶詰 乾しいたけ わかめ ぶどう	卵 小麦 豚肉 大豆	1食時：344kcal
		昼間 2種のベリーヨーグルトパウンドケーキ スキムミルクココア	ヨーグルト スキムミルク	ホットケーキミックス いちごジャム ブルーベリージャム 砂糖		小麦 乳	1食時：150kcal
17	木	昼食 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ジュ	魚 鶏卵 ロースハム 牛乳 パルメザンチーズ	玄米 米 薄力粉 油 スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも	きゅうり にんじん スイートコーン缶 チンゲンサイ パセリ	卵 小麦 乳	1食時：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食時：133kcal

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 金	昼食 玄米入りごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 バナナ	凍り豆腐 鶏ひき肉 鶏卵	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 スイートコーン パセリ バナナ	卵 バナナ 鶏肉 大豆	1食時 - : 325kcal
	昼間 抹茶ういろう 炒りいりこ	おやついりこ	薄力粉 砂糖 油		小麦	1食時 - : 134kcal
19 土	昼食 ちゃんぽん麺 青のりポテトビーンズ～小魚パ リパリ揚げ～	ぶた肉 いか だいず おやついりこ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 薄力粉	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 乾しいたけ もやし あおのり	小麦 いか 豚肉 大豆 ごま	1食時 - : 298kcal
	昼間 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食時 - : 168kcal
21 月	昼食 ハヤシライス サラダ盛り合わせ チーズ	牛肉 鶏卵 プロセスチーズ	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食時 - : 382kcal
	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	1食時 - : 94kcal
23 水	昼食 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 オレンジ	鶏肉 牛乳 しらす干	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 オレンジ	小麦 乳 鶏肉	1食時 - : 351kcal
	昼間 すりごま鮭おにぎり 炒りいりこ	さけ おやついりこ	米 ごま 油 砂糖	焼きのり	さけ ごま	1食時 - : 134kcal
24 木	昼食 玄米入りごはん 魚のかば焼き 即席漬け 味噌汁	魚 絹ごし豆腐 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食時 - : 324kcal
	昼間 フライビーンズ	大豆 おやついりこ	さつまいも 片栗粉 砂糖 油	にんじん	大豆	1食時 - : 170kcal
25 金	昼食 玄米入りごはん 厚揚げとじゃがいものカレー煮 三色お浸し りんご	生揚げ 牛ひき肉 かつお節	玄米 米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし りんご	りんご 牛肉 大豆	1食時 - : 333kcal
	昼間 メロンパンクッキー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス バター グラニュー糖		卵 小麦 乳	1食時 - : 155kcal
26 土	昼食 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 プロセスチーズ ヨーグルト	じゃがいも バター 油 グラニュー糖	ぶなしめじ たまねぎ パセリ スイートコーン缶 キャベツ きゅうり ミントマト りんご	乳 りんご	1食時 - : 266kcal
	昼間 スイートポテト風おやつ 炒りいりこ	牛乳 おやついりこ	さつまいも バター 砂糖 油		乳	1食時 - : 141kcal
28 月	昼食 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 ホイップクリーム プロセスチーズ しらす干し	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 サニータス バナナ	卵 乳 バナナ 鶏肉	1食時 - : 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 プロセスチーズ スキムミルク	薄力粉 砂糖 油	ほうれんそう	小麦 乳	1食時 - : 187kcal
29 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 鶏卵 絹ごし豆腐	米 栗 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食時 - : 335kcal
	昼間 ふかし芋 炒りいりこ	おやついりこ	さつまいも 油 砂糖			1食時 - : 91kcal
30 水	昼食 ハロウィンパンキンカレー ブロッコリーのチーズソース 紫キャベツのポタージュ 🎃ハロウィン🎃	ぶた肉 プロセスチーズ 牛乳	米 油 片栗粉 バター オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが ブロッコリー スイートコーン レッドキャベツ	乳 豚肉	1食時 - : 266kcal
	昼間 ハロウィンのかぼちゃマフィン スキムミルクココア	鶏卵 牛乳 ホイップクリーム スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター 油	かぼちゃ	卵 小麦 乳	1食時 - : 184kcal
31 木	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	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 ドレッシング	たまねぎ ビーマン ブロッコリー キャベツ パイナップル	卵 小麦 乳	1食時 - : 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食時 - : 110kcal
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	469kcal