



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 土	昼食 冬野菜カレー コーンサラダ イチゴジャムヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 油 いちごジャム グラニュー糖	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 グリンピース スイートコーン缶 キャベツ きゅうり ミニトマト	乳 鶏肉	エネルギー: 360kcal
	昼間 小松菜とパインのさっぱりカップケーキ	鶏卵 牛乳	薄力粉 砂糖 バター	こまつな パイン缶	卵 小麦 乳	エネルギー: 158kcal
6 月	昼食 ごはん 魚の照り焼き 大根なます 白玉雑煮	さけ かつお節 絹ごし豆腐 鶏肉	米 砂糖 白玉粉	しゅんぎく だいこん きゅうり にんじん はくさい みつば	さけ 鶏肉 大豆	エネルギー: 282kcal
	昼間 洋風栗きんとん 炒りいりこ	練乳 おやついりこ	さつまいも 栗 砂糖 バター 油		乳	エネルギー: 165kcal
7 火	昼食  七草あんかけごはん 白菜の胡麻和え お事汁	ぶたひき肉 油揚げ ぶた肉 だいず みそ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま さといも こんにやく	にんじん ごぼう ふなしめじ こまつな せり なずな はくさい だいこん	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 298kcal
	昼間 おからマドレーヌ スキムミルク	おから 鶏卵 牛乳 スキムミルク	薄力粉 バター 砂糖		卵 小麦 乳	エネルギー: 126kcal
8 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 ウィンナー ベーコン	食パン 油 ドレッシング	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	小麦 豚肉 大豆	エネルギー: 326kcal
	昼間 かぼちゃ団子のタピオカ風	牛乳	砂糖 薄力粉 つぶあん	かぼちゃ	小麦 乳	エネルギー: 113kcal
9 木	昼食 ごはん 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	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 ふなしめじ	小麦 乳 鶏肉	エネルギー: 363kcal
	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	エネルギー: 195kcal
10 金	昼食 ごはん 肉じゃが ゴボウサラダ バナナ	ぶた肉	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	エネルギー: 384kcal
	昼間 フライドおさつ 炒りいりこ	おやついりこ	さつまいも 油 砂糖			エネルギー: 132kcal
11 土	昼食 きのこつなのクリームポテトグラタン サラダ りんごヨーグルト	牛乳 鶏卵 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 キャベツ きゅうり トマト りんご	乳 りんご 卵	エネルギー: 255kcal
	昼間 おしるこ風 (鏡開き) 炒りいりこ	小豆缶 絹ごし豆腐 おやついりこ	白玉粉 油 砂糖		大豆	エネルギー: 185kcal
14 火	昼食 ごはん 肉団子のスープ 切干大根のサラダ みかん	ぶたひき肉 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 切干しいたけ しょうが きゅうり ミニトマト ブロッコリー みかん	かに 卵 乳 鶏肉 豚肉	エネルギー: 348kcal
	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	エネルギー: 200kcal
15 水	昼食  アンパンマンごはん タンドリーチキン ゆでやさいかぼちゃとさつまいものポタージュ	ロースハム プロセスチーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 ドレッシング さつまいも バター 薄力粉	にんじん たまねぎ あまのり にんにく にんじん ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ	小麦 乳 鶏肉	エネルギー: 317kcal
	昼間 いちごのカップケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 ホイップクリーム スキムミルク	ホットケーキミックス グラニュー糖 油	いちご	卵 小麦 乳	エネルギー: 243kcal
16 木	昼食 ごはん 魚の幽庵焼き 切干大根のごま酢和え 味噌汁	魚 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま	ゆず 切干しいたけ 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	エネルギー: 323kcal
	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	エネルギー: 173kcal
17 金	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 りんご	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 りんご	乳 りんご 豚肉	エネルギー: 263kcal
	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	エネルギー: 256kcal
18 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	エネルギー: 336kcal
	昼間 さつまいもまんじゅう 炒りいりこ	おやついりこ	黒砂糖 ホットケーキミックス さつまいも 砂糖 油		小麦	エネルギー: 152kcal
20 月	昼食 ごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 小松菜の納豆和え バナナ	牛肉 えび 挽きわり納豆 削り節	米 油 片栗粉	ブロッコリー にんじん ぶなしめじ こまつな バナナ	えび バナナ 牛肉 鶏肉 大豆	エネルギー: 326kcal

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 かぼちゃとバナナのスイーツボール 炒りいりこ	おやついりこ	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
21	火	昼食 ごはん 魚の竜田揚げ ナムル さつま汁	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 ねぎ	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 376kcal
		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	エネルギー: 170kcal
22	水	昼食 ごはん 卵の千草焼き かみかみサラダ もも缶詰	しらす干し 鶏卵 絹ごし豆腐 ささいか	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま油	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 大豆 ごま	エネルギー: 304kcal
		昼間 そばろ蒸しパン 炒りいりこ	牛ひき肉 ぶたひき肉 おやついりこ	薄力粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 牛肉 豚肉	エネルギー: 225kcal
23	木	昼食 ごはん 里芋のそばろ煮 白菜とりんごのサラダ なめこのみそ汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 みそ	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	エネルギー: 365kcal
		昼間 サターアランダギー 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	エネルギー: 173kcal
24	金	昼食 バターロール 鶏肉の南蛮煮 ゴボウサラダ オレンジ	鶏肉 鶏卵	ロールパン 薄力粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 砂糖	ごぼう にんじん きゅうり スイートコーン缶 ミントマト オレンジ	卵 小麦 鶏肉 ごま	エネルギー: 332kcal
		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	のり	さけ ごま	エネルギー: 134kcal
25	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 ぶたひき肉 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	エネルギー: 291kcal
		昼間 きな粉ドーナツ スキムミルク	絹ごし豆腐 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	エネルギー: 200kcal
27	月	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	エネルギー: 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	エネルギー: 159kcal
28	火	昼食 納豆ごはん ポテトチーズ焼き サラダ盛り合わせ かきたま汁	挽きわり納豆 牛ひき肉 ぶたひき肉 プロセスチーズ 鶏卵	米 砂糖 じゃがいも バター ドレッシング 片栗粉	こねぎ たまねぎ パセリ キャベツ フロッコリー ミントマト	卵 乳 牛肉 豚肉 大豆	エネルギー: 368kcal
		昼間 さつまいものきんつば風 炒りいりこ	おやついりこ	油 さつまいも 砂糖 白玉粉 薄力粉	寒天	小麦	エネルギー: 158kcal
29	水	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 牛ひき肉 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	エネルギー: 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	エネルギー: 145kcal
30	木	昼食 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 味噌汁	ぶた肉 パルメザンチーズ 絹ごし豆腐 みそ	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	エネルギー: 368kcal
		昼間 豆腐バナナプリン スキムミルクココア	絹ごし豆腐 ヨーグルト ゼラチン スキムミルク	砂糖	バナナ レモン	乳 バナナ ゼラチン 大豆	エネルギー: 139kcal
31	金	昼食 ごはん 魚の酢豚風 春雨と白菜のスープ りんご	魚 ベーコン	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 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 はくさい りんご	りんご 鶏肉 ごま	エネルギー: 328kcal
		昼間 ピザ	ウインナー	ぎょうざの皮	スイートコーン缶 たまねぎ	小麦 豚肉	エネルギー: 86kcal
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 497kcal