



| 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) | | |
| 2月 | 昼食 | ごはん 煮魚 ひじきのミルクシーサラダ バナナ | 魚 ロースハム スキムミルク | 米 砂糖 マヨネーズ | しょうが だいこん にんじん ひじき ほうれんそう スイートコーン ブロッコリー ミニトマト バナナ | 卵 乳 バナナ E補給: 370kcal |
| | 昼間 | ごはんのお好み焼き 炒りいりこ | 鶏卵 しらす干し かつお節 おやついりこ | 油 米 砂糖 | こねぎ にんじん | 卵 E補給: 193kcal |
| 3火 | 昼食 | ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 蒸し南瓜 吸い物 | 油揚げ でんぶ 鶏肉 絹ごし豆腐 | 米 砂糖 油 | にんじん れんこん さやえんどう スイートコーン 缶 あまのり ブロッコリー かぼちゃ こまつな たまねぎ | 鶏肉 大豆 E補給: 326kcal |
| | 昼間 | ひな祭り三色牛乳プリン | ゼラチン 牛乳 | 砂糖 | | 乳 ゼラチン E補給: 114kcal |
| 4水 | 昼食 | ごはん かに玉 ほうれん草とささみのお浸し イチゴジャムヨーグルト | かにかま 鶏卵 ささ身 かつお節 ヨーグルト | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま いちごジャム グラニュー糖 | たまねぎ 乾しいたけ にんじん こねぎ ほうれんそう | かに 卵 鶏肉 ごま E補給: 335kcal |
| | 昼間 | おかしな目玉焼き | 牛乳 | 砂糖 | もも缶 寒天 | 乳 E補給: 55kcal |
| 5木 | 昼食 | ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 白菜とりんごのサラダ かきたま汁 | 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 | 米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 | にんじん みつば はくさい りんご こねぎ | 卵 りんご 鶏肉 大豆 E補給: 340kcal |
| | 昼間 | スマイルクッキー スキムミルク | 鶏卵 スキムミルク | バター 砂糖 薄力粉 チョコレート | | 卵 小麦 乳 E補給: 210kcal |
| 6金 | 昼食 | グリーンピースごはん キャベツと豆腐のふわふわ揚げ 大根と野菜の煮物 りんご | 木綿豆腐 ツナ缶 鶏卵 さつまいも | 米 油 砂糖 | こんぶ グリンピース キャベツ しょうが バセリ だいこん にんじん さやえんどう りんご | 卵 りんご 大豆 E補給: 287kcal |
| | 昼間 | きな粉クリーム スキムミルク | きな粉 スキムミルク | 食パン 砂糖 豆乳 | | 小麦 乳 大豆 E補給: 175kcal |
| 7土 | 昼食 | スープパスタ コロコロサラダ オレンジ | ベーコン 木綿豆腐 プロセスチーズ | スパゲッティ 油 砂糖 | たまねぎ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ きゅうり ミニトマト オレンジ | 小麦 乳 大豆 E補給: 312kcal |
| | 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 E補給: 159kcal |
| 9月 | 昼食 | ビーフカレー 白菜の胡麻和え いちご | 牛肉 | 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 | たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース はくさい いちご | 牛肉 ごま E補給: 301kcal |
| | 昼間 | 豆乳くずもち 炒りいりこ | 豆乳 きな粉 おやついりこ | 砂糖 片栗粉 油 | | 大豆 E補給: 134kcal |
| 10火 | 昼食 | ごはん 白雪ひじき みそ汁 みかん | 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ | 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 みかん | 小麦 鶏肉 大豆 E補給: 304kcal |
| | 昼間 | りんごとチーズのケーキ スキムミルク | プロセスチーズ 鶏卵 スキムミルク | 薄力粉 砂糖 マーガリン | りんご | 卵 小麦 乳 E補給: 199kcal |
| 11水 | 昼食 | ごはん 野菜たっぷりチキン南蛮 盛り合わせサラダ ブルーベリー | 鶏肉 鶏卵 | 米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ ドレッシング | たまねぎ トマト きゅうり 赤ピーマン キャベツ ブロッコリー ミニトマト ブルーベリー | 卵 小麦 鶏肉 E補給: 421kcal |
| | 昼間 | スイートポテト スキムミルク | 牛乳 鶏卵 スキムミルク | 食パン さつまいも バター 砂糖 | | 卵 小麦 乳 E補給: 150kcal |
| 12木 | 昼食 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 うずら卵のすまし汁 | 鮭 みそ 油揚げ うずら卵 | 米 砂糖 バター 油 砂糖 | たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ 切干しだいこん こまつな | 卵 小麦 乳 さけ 大豆 E補給: 303kcal |
| | 昼間 | そぼろ蒸しパン 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 E補給: 225kcal |
| 13金 | 昼食 | バターロール カレーと卵のグラタン サラダ盛り合わせ パイナップル | 鶏卵 プロセスチーズ ぶたひき肉 | ロールパン マカロニ 油 ドレッシング | ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト パイナップル | 卵 小麦 乳 豚肉 E補給: 284kcal |
| | 昼間 | にんじん豆腐ドーナツ スキムミルク | 絹ごし豆腐 きな粉 スキムミルク | ホットケーキミックス ごま 油 砂糖 | にんじん | 小麦 乳 大豆 ごま E補給: 242kcal |
| 14土 | 昼食 | ひじきごはん おかめうどん ほうれんそうの胡麻和え | 油揚げ 鶏卵 なた 鶏ささ身 | 米 うどん 砂糖 ごま | ひじき にんじん わかめ こねぎ ほうれんそう | 卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま E補給: 311kcal |
| | 昼間 | チョコレートムース | ゼラチン 牛乳 ホイップクリーム | ミルクチョコレート | | 乳 ゼラチン E補給: 165kcal |
| 16月 | 昼食 | ごはん レバー入りチンジャオロース さつま芋の甘煮 りんごヨーグルト | ぶた肉 鶏レバー 鶏卵 ヨーグルト | 米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも グラニュー糖 | ピーマン たまねぎ 赤ピーマン しょうが りんご | 卵 りんご 豚肉 E補給: 414kcal |
| | 昼間 | バナナパンケーキ スキムミルク | 鶏卵 牛乳 スキムミルク | 砂糖 薄力粉 油 | バナナ | 卵 小麦 乳 バナナ E補給: 200kcal |



| 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 火 | 昼食 | ごはん 魚のかば焼き 即席漬け みそ汁 | 魚 絹ごし豆腐 みそ | 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 | 小麦 大豆 E補給: 263kcal |
| | 昼間 | 高野豆腐のお団子 炒りいりこ | 凍り豆腐 きな粉 おやつ いりこ | 白玉粉 砂糖 油 | | 大豆 E補給: 190kcal |
| 18 水 | 昼食 | ごはん 鶏肉のやわらか煮 白和え風サラダ 実だくさん汁 | 鶏肉 木綿豆腐 えび | 米 マヨネーズ 砂糖 | にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん ブロッコ リー はくさい かいわれだ いこん | えび 卵 りんご 鶏 肉 大豆 E補給: 301kcal |
| | 昼間 | りんごとレーズンの蒸しパン 炒りいりこ | 鶏卵 牛乳 おやついりこ | ホットケーキミックス 油 砂 糖 | りんご 干しぶどう | 卵 小麦 乳 E補給: 178kcal |
| 19 木 | 昼食 | アフロ納豆ごはん  若鶏唐揚 花野菜のソテー いちご | 挽きわり納豆 鶏肉 | 米 片栗粉 薄力粉 油 | あまのり しょうが パセリ ミニトマト ブロッコリー カリ フラワー スイートコーン 缶 いちご | 小麦 鶏肉 大豆 E補給: 294kcal |
| | 昼間 | チョコマフィン スキムミルク | 鶏卵 牛乳 ホイップクリ ーム スキムミルク | 薄力粉 バター 砂糖 | いちご | 卵 小麦 乳 E補給: 210kcal |
| 21 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 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 こまつな たまね ぎ にんじん 乾しいたけ も やし あおのり | 小麦 豚肉 大豆 ご ま E補給: 284kcal |
| | 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 E補給: 168kcal |
| 23 月 | 昼食 | ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め いとこ煮 バナナ | 牛肉 小豆 | 米 油 さつまいも 砂糖 | たまねぎ キャベツ にんじ ん もやし バナナ | バナナ 牛肉 大豆 E補給: 318kcal |
| | 昼間 | かぼちゃのチーズまんじゅう 炒りいりこ | プロセスチーズ おやついり こ | 片栗粉 油 砂糖 | かぼちゃ スイートコーン缶 | 乳 E補給: 104kcal |
| 24 火 | 昼食 | ごはん さけのパン粉焼き 五目豆 吸い物 | さけ だいず さつま揚げ | 米 パン粉 オリーブ油 油 ごんにやく 砂糖 麩 | にんにく パセリ にんじん さやいんげん 乾しいたけ だいこん にんじん | 小麦 さけ 大豆 E補給: 383kcal |
| | 昼間 | ごま団子 スキムミルク | スキムミルク | 米 片栗粉 砂糖 こしあん ごま | | 乳 ごま E補給: 130kcal |
| 25 水 | 昼食 | 桜えびと小松菜の混ぜご飯 納豆のよせ揚げ 白菜とツナの和風サラダ オレンジ | さくらえび 挽きわり納豆 竹 輪 鶏卵 ツナ缶 | 米 油 さつまいも 上新粉 ドレッシング | こまつな わかめ こねぎ はくさい にんじん オレンジ | えび 卵 大豆 E補給: 368kcal |
| | 昼間 | ミルク棒 炒りいりこ | スキムミルク おやついりこ | 食パン 砂糖 油 | | 小麦 乳 E補給: 163kcal |
| 26 木 | 昼食 | ごはん 卵の干草焼き ゴボウサラダ 吸い物 | しらす干し 鶏卵 絹ごし豆 腐 | 米 油 砂糖 ごま マヨネ ーズ | にんじん たまねぎ ピーマ ン ごぼう きゅうり スイ ートコーン缶 ミニトマト こまつ な | 卵 大豆 ごま E補給: 344kcal |
| | 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 E補給: 158kcal |
| 27 金 | 昼食 | トースト 若鶏のトマトソース煮 盛り合わせサラダ パイナップル | 鶏肉 大豆 | 食パン じゃがいも 油 砂 糖 片栗粉 マヨネーズ | たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマト缶 キャベツ きゅうり ミニトマト パイナッ プル | 卵 小麦 鶏肉 大豆 E補給: 319kcal |
| | 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 | ホットケーキミックス 薄力粉 砂糖 黒砂糖 油 | | 卵 小麦 乳 E補給: 175kcal |
| 28 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 | ぶた肉 はんぺん | 米 ぎょうざの皮 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | あまのり たまねぎ にんじ ん しいたけ こまつな ピー 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 E補給: 305kcal |
| | 昼間 | ぶどうパンのフレンチトースト スキムミルク | 鶏卵 牛乳 スキムミルク | ぶどうパン バター 砂糖 | | 卵 小麦 乳 E補給: 170kcal |
| 30 月 | 昼食 | ごはん ツナじゃが 厚焼卵 いちご | ツナ缶 鶏ひき肉 しらす干 し 鶏卵 | 米 じゃがいも 砂糖 油 | にんじん たまねぎ えだま め ひじき みつば いちご | 卵 鶏肉 大豆 E補給: 359kcal |
| | 昼間 | アップルケーキ | スキムミルク 鶏卵 | 薄力粉 砂糖 バター | りんご | 卵 小麦 乳 りんご E補給: 169kcal |
| 31 火 | 昼食 | お子様ランチ (くまさんライス フライドチキン 温サラダ りんご) 春野菜の豆乳ポタージュ | ロースハム プロセスチ ーズ 鶏肉 鶏卵 豆乳 | 米 油 薄力粉 ドレッシング バター じゃがいも | にんじん たまねぎ あまの り ブロッコリー カリフラ ワー ミニトマト りんご パ セリ | 卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆 E補給: 365kcal |
| | 昼間 | パフェケーキ スキムミルク  | ホイップクリーム スキムミ ルク | スポンジケーキ 砂糖 | みかん缶 バナナ もも缶 いちご | 乳 バナナ もも E補給: 178kcal |
| 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。 | | | | | | 497kcal |
|  | | | | | | |