



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 ごはん 里芋と桜えびのコロッケ風 ほうれん草とささみのお浸し イチゴジャムヨーグルト	干しえび 鶏肉 かつお節 ヨーグルト	米 さといも バター パン粉 オリーブ油 ごま いちごジャム グラニュー糖	たまねぎ ほうれんそう	えび 小麦 乳 鶏肉 ごま	1食当り：362kcal
	昼間 お月見ポンチ 炒りいりこ	牛乳 いりこ	砂糖 白玉粉 油	ぶどうジュース 粉寒天 かぼちゃ	乳	1食当り：136kcal
2 金	昼食 バターロール コーンフレークチキン ポパイサラダ ブルーン	鶏肉 粉チーズ	ロールパン マヨネーズ コーンフレーク パン粉	ブロッコリー トマト ほうれんそう にんじん コーン缶 ブルーン	卵 小麦 乳 鶏肉	1食当り：271kcal
	昼間 うぐいす豆の抹茶蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 いりこ	小麦粉 砂糖 えんどう甘納豆油		小麦 乳	1食当り：260kcal
3 土	昼食 ポロネーゼ サラダ盛り合わせ ソイミルクスープ	豚ミンチ 卵 ロースハム 豆乳 チーズ	スパゲッティ バター オリーブ油 砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマンセロリー トマト トマトピューレー キャベツ きゅうり かぶ かぶ葉	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	1食当り：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	小麦粉 砂糖 バター	かぼちゃ	卵 小麦 乳	1食当り：153kcal
5 月	昼食 ごはん 大根のそぼろ煮 ネバネバ和え 柿	牛ミンチ 納豆	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 にもやし チンゲンサイ かき	卵 牛肉 大豆	1食当り：322kcal
	昼間 マカロニきな粉かけ 炒りいりこ	きな粉 いりこ	マカロニ 砂糖 油		小麦 大豆	1食当り：111kcal
6 火	昼食 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 しらす干し あさり缶	米 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも バター	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食当り：259kcal
	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 小麦粉	ほうれんそう	卵 小麦 乳	1食当り：157kcal
7 水	昼食 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	豚肉 ロースハム 鶏卵	米 油 小麦粉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ビーマン きくらげ かぼちゃ コーン缶 干しいたけ わかめ ぶどう	卵 小麦 豚肉 大豆	1食当り：363kcal
	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食当り：150kcal
8 木	昼食 ごはん 白雪ひじき みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 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 しめじ オレンジ	小麦 鶏肉 大豆	1食当り：311kcal
	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 小麦粉	りんご	小麦 乳 りんご	1食当り：188kcal
9 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	豚ミンチ スキムミルク 鶏卵 豚肉	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 ミニトマト りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	1食当り：403kcal
	昼間 カボチャのごま団子	牛乳	あん ごま	かぼちゃ	乳 ごま	1食当り：81kcal
10 土	昼食 ほうとうどん きゅうりと人参の甘酢あえ	油揚げ 豚肉 鶏卵 みそ しらす干し	ゆでうどん 砂糖	はくさい にんじん だいこん かぼちゃ きゅうり	卵 小麦 豚肉 大豆	1食当り：231kcal
	昼間 いも餅 炒りいりこ	きな粉 いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 砂糖 油		大豆	1食当り：159kcal
12 月	昼食 ごはん チキンナゲット コーンサラダ 梨	鶏ミンチ 豆腐	米 マヨネーズ 片栗粉 油	にんじん しょうが ブロッコリー トマト コーン缶 キャベツ きゅうり ミニトマト パセリ なし	卵 鶏肉 大豆	1食当り：266kcal
	昼間 きな粉ミルクパン スキムミルク	スキムミルク きな粉 牛乳	食パン バター 砂糖		小麦 乳 大豆	1食当り：208kcal
13 火	昼食 さつまいもごはん さけの塩焼き 厚焼卵 けんちん汁	さけ 鶏ミンチ 鶏卵 豆腐	米 さつまいも ごま 油 砂糖	こんぶ たまねぎ みつば にんじん だいこん 太ねぎ	卵 さけ 鶏肉 大豆 ごま	1食当り：317kcal
	昼間 ふかし芋 炒りいりこ	いりこ	さつまいも 油 砂糖			1食当り：104kcal
14 水	昼食 ぶどうパン 秋野菜のシチュー チンゲン菜としめじのソテー りんご	鶏肉 牛乳 レンズまめ ベーコン	レーズンパン じゃがいも さつまいも 油 バター 小麦粉 マーガリン	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ チンゲンサイ しめじ りんご	小麦 乳 りんご 鶏肉	1食当り：305kcal
	昼間 そぼろ蒸しパン 炒りいりこ	牛ミンチ 豚ミンチ いりこ	小麦粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 牛肉 豚肉	1食当り：177kcal
15 木	昼食 ごはん おからボール スパゲティサラダ すりすりポテトのポタージュ	おから 鶏卵 ロースハム 牛乳 粉チーズ	米 片栗粉 スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり コーン缶 チンゲンサイ パセリ	卵 小麦 乳	1食当り：329kcal
	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食当り：133kcal
16 金	昼食 ごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 バナナ	高野豆腐 鶏ミンチ 鶏卵	米 油 砂糖 はるさめ	たまねぎ にんじん みつば きゅうり コーン パセリ バナナ	卵 バナナ 鶏肉 大豆	1食当り：344kcal
	昼間 抹茶ういろ 炒りいりこ	いりこ	小麦粉 砂糖 油		小麦	1食当り：134kcal



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	土	昼食 ちゃんぽん類 青のりポテトビーンズ～小魚パリ パリ揚げ～	豚肉 スキムミルク だいず いりこ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし あおのり	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦	エネルギー: 299kcal
		昼間 かぼちゃドーナツ	鶏卵 牛乳	ホットケーキミックス 油	かぼちゃ レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー: 151kcal
19	月	昼食 ハヤシライス サラダ盛り合わせ チーズ	牛肉 鶏卵 チーズ	米 油 和風ドレッシング	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	卵 乳 牛肉	エネルギー: 376kcal
		昼間 ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	砂糖	レモン汁	乳 ゼラチン	エネルギー: 94kcal
20	火	昼食 ごはん ささみのスティックフライ 白菜の胡麻和え ほうれん草スープ	鶏肉 ベーコン	米 マヨネーズ パン粉 油 ごま 砂糖	はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん きくらげ コーン缶	卵 小麦 鶏肉 ごま	エネルギー: 305kcal
		昼間 かぼちゃのチーズ入りごま団子 炒りいりこ	チーズ いりこ	上新粉 ごま 油 砂糖	かぼちゃ	乳 ごま	エネルギー: 157kcal
21	水	昼食 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	厚揚げ 牛ミンチ かつお節	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	エネルギー: 352kcal
		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	エネルギー: 155kcal
22	木	昼食 ごはん 魚のかば焼き 即席漬け みそ汁	魚 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	大豆	エネルギー: 343kcal
		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: 170kcal
23	金	昼食 バターロール さつまいものミルクスープ かりかりじゃこサラダ オレンジ	鶏肉 牛乳 しらす干し	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	エネルギー: 351kcal
		昼間 ずりごま鮭おにぎり 炒りいりこ	さけ いりこ	米 ごま 油 砂糖	焼きのり	さけ ごま	エネルギー: 134kcal
24	土	昼食 きのこつなのクリームポテト グラタン コーンサラダ りんごヨーグルト	牛乳 ツナ缶 チーズ ヨーグルト	じゃがいも バター 油 グラニュー糖	しめじ たまねぎ パセリ コーン缶 キャベツ きゅうり ミニマト りんご	乳 りんご	エネルギー: 266kcal
		昼間 スイートポテト風おやつ 炒りいりこ	牛乳 いりこ	さつまいも バター 砂糖 油		乳	エネルギー: 141kcal
26	月	昼食 ごはん 炒り鶏 ほうれん草の納豆和え バナナ	鶏肉 しらす干し 納豆 かつお節	米 さといも こんにやく 砂糖 油	にんじん ごぼう えだまめ 干しいたけ ほうれんそう もやし 焼きのり バナナ	バナナ 鶏肉 大豆	エネルギー: 362kcal
		昼間 ココアバナナケーキ	スキムミルク 鶏卵	小麦粉 砂糖 バター	バナナ	卵 小麦 乳 バナナ	エネルギー: 173kcal
27	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	豚肉	米 油 小麦粉	たまねぎ ピーマン リーフレタス ミニトマト キャベツ きゅうり レーズン にんじん コーン パセリ	小麦 豚肉	エネルギー: 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 いりこ	上白糖 油 小麦粉		卵 小麦 乳	エネルギー: 193kcal
28	水	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 粉チーズ 卵	レーズンパン じゃがいも マーガリン 和風ドレッシング	たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり パイナップル	卵 小麦 乳	エネルギー: 306kcal
		昼間 カルピスヨーグルト	ゼラチン 牛乳	カルピス	レモン汁 みかん缶	乳 ゼラチン	エネルギー: 110kcal
29	木	昼食 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	さけ チーズ 油揚げ 鶏卵	米 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま 片栗粉	たまねぎ しめじ 切干しいたけ ごまつな にんじん こねぎ	卵 小麦 乳 さけ 大豆 小麦	エネルギー: 373kcal
		昼間 サーターアンドギー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油		卵 小麦 乳	エネルギー: 180kcal
30	金	昼食 ハロウィンパンプキンカレー ブロッコリーのチーズソース 紫キャベツのポタージュ	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 コーンスターチ バター オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー コーン キャベツ	乳 豚肉	エネルギー: 266kcal
		昼間 おばけマフィン スキムミルクココア	鶏卵 牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス バター 砂糖 マシュマロ 砂糖	かぼちゃ	卵 小麦 乳	エネルギー: 203kcal
31	土	昼食 ごはん チャプチェ 中華風温奴 きのこ青菜のスープ	豚肉 豆腐 ロースハム かつお節	米 はるさめ 砂糖 ごま油 油 ごま	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ ねぎ レモン汁 チンゲンサイ しめじ きくらげ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳	エネルギー: 330kcal
		昼間 小松菜とチーズの蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 チーズ いりこ	小麦粉 油 砂糖	ごまつな	小麦 乳	エネルギー: 179kcal
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
							474kcal