



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	火	昼食 ごはん すき焼き風煮 さつま芋の甘煮 うずら卵のすまし汁	牛肉 厚揚げ うずら卵水煮缶	米 しらたき さつまいも 砂糖	太ねぎ にんじん はくさい ごぼう えのきたけ ごまつな	卵 牛肉 大豆	1食分：337kcal
		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食分：153kcal
2	水	昼食 ごはん 魚の照り焼き 南瓜のサラダ 野菜の煮物 みかん	魚 てんぷら	米 油 マヨネーズ 砂糖	かぼちゃ グリンピース だいこん にんじん さやえんどう みかん	卵	1食分：349kcal
		昼間 野菜と豆腐のもちもちドーナツ 炒りいりこ	豆腐 きな粉 いりこ	ホットケーキミックス 油 砂糖	にんじん ごまつな	小麦 大豆	1食分：179kcal
3	木	昼食 ごはん 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草のごま和え かきたま汁	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	米 じゃがいも 砂糖 いりごま 片栗粉	にんじん みつば ほうれんそう もやし こねぎ	卵 鶏肉 大豆 ごま	1食分：310kcal
		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	1食分：94kcal
4	金	お誕生会 昼食 ぶどうパン ピザバーグ 盛り合わせサラダ オレンジ	豚ミンチ 牛ミンチ 鶏卵 スキムミルク チーズ	レーズンパン パン粉 油 和風ドレッシング	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり ミニトマト オレンジ	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉	1食分：282kcal
		昼間 お誕生日カップケーキ 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	さくらんぼ缶	卵 小麦 乳	1食分：158kcal
5	土	昼食 白ごまタンタンうどん 大豆と干しえびのかき揚げ	鶏ミンチ 竹輪 油揚げ みそ 大豆 干しえび	うどん 油 砂糖 ねりごま いりごま 上新粉 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 太ねぎ	えび 小麦 鶏肉 大豆 ごま	1食分：341kcal
		昼間 あずきとミルクの2層ゼリー	牛乳 ゼラチン ゆであずき	砂糖		乳 ゼラチン	1食分：112kcal
7	月	昼食 ごはん 中華風白菜のスープ煮 がんもどきのチーズ焼き バナナ	豚肉 がんもどき チーズ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉 油	しょうが はくさい たけのこ にんじん きくらげ トマト パセリ バナナ	乳 バナナ 鶏肉 豚肉	1食分：344kcal
		昼間 ヨーグルトトースト スキムミルク	ヨーグルト スキムミルク	食パン バター 砂糖 マーメイド		小麦 乳 オレンジ	1食分：151kcal
8	火	昼食 ごはん 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ かきたま汁	鶏肉 粉チーズ 鶏卵	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉	パセリ キャベツ ほうれんそう もやし コーン こねぎ	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	1食分：268kcal
		昼間 ふかし芋		さつまいも			1食分：67kcal
9	水	昼食 ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め いとこ煮 オレンジ	牛肉 ゆであずき	米 油 さつまいも 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん もやし オレンジ	牛肉 大豆	1食分：285kcal
		昼間 揚げ大豆のきなこ和え スキムミルク	だいず きな粉 スキムミルク	片栗粉 砂糖		乳 大豆	1食分：111kcal
10	木	昼食 ごはん 魚のクリームコーン焼き カリフラワーと人参のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え じゃが玉スープ	魚 鶏卵	米 小麦粉 油 マヨネーズ いりごま 砂糖 じゃがいも	クリームコーン缶 パセリ カリフラワー にんじん さやいんげん みずな	卵 小麦 ごま	1食分：307kcal
		昼間 大学芋 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも 油 砂糖 片栗粉 いりごま		乳 ごま	1食分：226kcal
11	金	昼食 ぶどうパン 豆腐とツナのヘルシーナゲット ゴボウサラダ みかん	豆腐 ツナ缶 鶏卵	レーズンパン 小麦粉 油 いりごま マヨネーズ 砂糖	ひじき ブロッコリー ごぼう にんじん きゅうり コーン缶 ミニトマト みかん	卵 小麦 大豆 ごま	1食分：321kcal
		昼間 りんごのおやき 炒りいりこ	いりこ	小麦粉 油 砂糖	りんご レーズン	小麦	1食分：186kcal
12	土	昼食 白菜とベーコンのクリームパスタ コロコロサラダ	ベーコン 鶏肉 スキムミルク 牛乳 豆腐 チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	はくさい しめじ クリームコーン缶 きゅうり ミニトマト	小麦 乳 鶏肉 大豆	1食分：380kcal
		昼間 小倉蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵 牛乳 いりこ	ホットケーキミックス バター 甘納豆 油 砂糖		卵 小麦 乳	1食分：141kcal
14	月	昼食 ごはん 魚のチーズ焼き 豚肉と野菜の洋風煮 りんご	魚 鶏卵 粉チーズ チーズ 豚肉	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	あおのり にんじん たまねぎ にんにく ミニトマト りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	1食分：358kcal
		昼間 2色おはぎ 炒りいりこ	きな粉 いりこ	米 砂糖 いりごま 油		大豆 ごま	1食分：186kcal



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)		
15	火	昼食 わかめごはん おでん 青のりポテトビーンズ～小魚パリパリ揚げ～	鶏肉 鶏卵 厚揚げ だいず いりこ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	干しわかめ だいこん にんじん あおのり	卵 小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：318kcal
		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：136kcal
16	水	昼食 ごはん ミンチコロケ 切干大根のごま酢和え パイナップル	鶏ミンチ スキムミルク 鶏卵 油揚げ	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 いりごま	たまねぎ パセリ ミントマト 切干しだいこん(乾) こまつな にんじん パイナップル	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：416kcal
		昼間 ココアスコーン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター		小麦 乳	エネルギー：151kcal
17	木	昼食 ごはん ちくわの鶏みそ煮 白菜のしゃきしゃき中華風 けんちん汁	ちくわ 鶏ミンチ みそ 豆腐	米 砂糖 油 片栗粉	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん こまつな 太ねぎ	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：305kcal
		昼間 げんこつ揚げ	スキムミルク 鶏卵	小麦粉 パン粉 砂糖 いりごま 油		卵 小麦 乳 ごま	エネルギー：214kcal
18	金	昼食 ぶどうパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ オレンジ	鶏卵 ロースハム 粉チーズ ツナ缶	レーズンパン じゃがいも バター 油	たまねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト オレンジ	卵 小麦 乳	エネルギー：244kcal
		昼間 三角スイートポテトパイ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 砂糖 バター ぎょうざの皮 油		卵 小麦 乳	エネルギー：184kcal
19	土	昼食 ごはん 鮭とほうれん草のまるやか豆乳 グラタン サラダ盛り合わせ バナナ	さけ チーズ	米 小麦粉 豆乳 油 バター パン粉 和風ドレッシング	ほうれん草 たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー ミントマト バナナ	小麦 乳 さけ バナナ 大豆	エネルギー：348kcal
		昼間 さつまいものお団子 炒りいりこ	豆腐 いりこ	さつまいも 白玉粉 黒砂糖 片栗粉 油 砂糖		大豆	エネルギー：141kcal
21	月	昼食 ごはん 白雪ひじき みそ汁 バナナ	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 バナナ	小麦 バナナ 鶏肉 大豆	エネルギー：332kcal
		昼間 アメリカンドッグ スキムミルク	ウインナーソーセージ 牛乳 スキムミルク	小麦粉 ホットケーキミックス		小麦 乳 豚肉	エネルギー：172kcal
22	火	昼食 ごはん 鶏のソフト揚げ 青菜としめじのソテー マカロニスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	しょうが こまつな しめじ キャベツ にんじん	卵 小麦 鶏肉	エネルギー：316kcal
		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：153kcal
23	水	昼食 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 ブルーベリー	豚ミンチ 鶏卵 みそ	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	かぼちゃ にんじん 凍えだまめ たまねぎ きゅうり ブルーベリー	卵 豚肉 大豆	エネルギー：412kcal
		昼間 2種のベリーヨーグルトパウダーケーキ 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	エネルギー：150kcal
24	木	昼食 ごはん さけのちゃんちゃん焼き かみかみサラダ 春雨スープ	さけ みそ さきいか	米 砂糖 バター マヨネーズ ごま油 はるさめ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり だいこん こまつな きくらげ	卵 小麦 乳 いか さけ 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：304kcal
		昼間 黒糖蒸しパン 炒りいりこ	鶏卵 牛乳 いりこ	小麦粉 黒砂糖 油 砂糖	レーズン	卵 小麦 乳	エネルギー：159kcal
25	金	昼食 チキンカレーピラフ ミートローフ 盛り合わせサラダ りんご	鶏肉 豚ミンチ 牛ミンチ チーズ	米 オリーブ油 油 和風ドレッシング 片栗粉	たまねぎ にんじん パセリ グリンピース コーン缶 キャベツ きゅうり ミントマト りんご	乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉	エネルギー：341kcal
		昼間 クリスマスツリーケーキ 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		卵 小麦 乳	エネルギー：155kcal
26	土	昼食 しょうゆラーメン 小松菜とにんじんのナムル ブルーベリーヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	中華めん ごま油 砂糖 ブルーベリージャム	キャベツ にんじん コーン わかめ 太ねぎ こまつな	小麦 乳 豚肉 ごま	エネルギー：280kcal
		昼間 とうふパンケーキ	豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 油 メープルシロップ バター		小麦 乳 大豆	エネルギー：148kcal
28	月	昼食 バターロール 洋風かき揚げ クラムチャウダー ブルーベリー	鶏肉 ベーコン あさり水煮 鶏卵 牛乳	ロールパン 小麦粉 油 じゃがいも 上新粉	れんこん にんじん パセリ たまねぎ ピーマン ブルーベリー	小麦 乳 鶏肉	エネルギー：426kcal
		昼間 ポパイケーキ スキムミルク	スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター 豆乳 いりごま	ほうれん草	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：164kcal

給食MEMO

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	月平均値
	484kcal