



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	月	昼食 ごはん 大根としいたけのココマ煮 実だくさん厚焼き卵 ブルー	ぶた肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ ビーマン きくらげ ブルー	卵 豚肉	1食分 - : 328kcal
		昼間 黒ごまおさつのカップケーキ スキムミルク	牛乳 鶏卵 スキムミルク	さつまいも 米粉 ごま パター 砂糖		卵 乳 ごま	1食分 - : 247kcal
2	火	昼食 鬼ごはん 盛り合わせサラダ いちご	牛肉 ぶた肉 プロセスチーズ 鶏卵	油 ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん れんこん ビーマン 赤ビーマン トマト缶 グリンピース ヤング コーン あまのり キャベツ きゅうり ミントマト いちご	卵 豚肉	1食分 - : 200kcal
		昼間 鬼まんじゅう 節分豆	スキムミルク 鶏卵 だいたい きな粉	薄力粉 さつまいも パター 砂糖 黒砂糖		卵 小麦 乳 大豆	1食分 - : 215kcal
3	水	昼食 トースト ハンバーグ さわやかキャベツ りんご	ぶた肉 牛肉 スキムミルク 鶏卵	食パン パン粉 油	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり パイン缶 りんご	卵 小麦 乳 りんご 牛肉 豚肉	1食分 - : 322kcal
		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食分 - : 81kcal
4	木	昼食 ごはん 牛肉の大和煮 白和え風サラダ かきたま汁	牛肉 木綿豆腐 鶏卵	米 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	たまねぎ しょうが りんご にんじん ブロッコリー こねぎ	卵 りんご 牛肉 大豆	1食分 - : 376kcal
		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食分 - : 152kcal
5	金	昼食 ごはん のバターしょうゆ焼き ふるふき大根 こまつなスープ <b>魚</b>	魚 みそ ベーコン	米 油 薄力粉 パター	だいこん 削り昆布 こまつな たまねぎ にんじん きくらげ スイートコーン缶	小麦 乳 鶏肉 大豆	1食分 - : 276kcal
		昼間 小倉かるかん 炒りいりこ	おやついりこ	上新粉 砂糖 ながいも 甘納豆 油		やまいも	1食分 - : 171kcal
6	土	昼食 白ごまタンタンうどん カレーポテトビーンズ~小魚バリバリ 揚げ~	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ だいたい おやついりこ	うどん 油 砂糖 ねりごま ごま じゃがいも 薄力粉	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン 根深ねぎ	小麦 鶏肉 大豆 ごま	1食分 - : 285kcal
		昼間 野菜と豆腐のもちもちドーナツ 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 油 砂糖	にんじん ほうれんそう	小麦 乳 大豆	1食分 - : 182kcal
8	月	昼食 ごはん の西京焼き 大根とわかめの酢の物 お事汁 <b>鮭</b>	さけ みそ ぶた肉 だいたい	米 砂糖 マヨネーズ ごま さ といも こんにゃく	わかめ だいこん きゅうり み かん缶 にんじん ごぼう	卵 小麦 さけ 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 290kcal
		昼間 高野豆腐とほうれん草のケーキ スキムミルク	凍り豆腐 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 大豆	1食分 - : 239kcal
9	火	昼食 冬野菜のミルク雑炊 鶏肉のカレーガーリック焼き ゴボウサラダ バナナ	ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ 鶏肉	米 さつまいも 油 ごま マヨ ネーズ 砂糖	れんこん こまつな にんにく ごぼう にんじん きゅうり ス イートコーン缶 ミントマト パナ ナ	卵 乳 バナナ 鶏肉 ごま	1食分 - : 365kcal
		昼間 くまのボンデケーキ	絹ごし豆腐 スキムミルク パルメザンチーズ	白玉粉 薄力粉 砂糖 油		小麦 乳 大豆	1食分 - : 114kcal
10	水	昼食 バターロール レバーのかりん揚げ 白菜とりんごのサラダ チーズ	レバー プロセスチーズ	ロールパン 油 片栗粉 砂糖	しょうが ブロッコリー ミントマト はくさい りんご	小麦 乳 りんご 豚肉	1食分 - : 332kcal
		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食分 - : 110kcal
12	金	昼食 ごはん 八宝菜 瓜のいとこ煮 みかん <b>南</b>	ぶた肉 いか うずら卵 小豆	米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ たまねぎ ビーマン にんじん はくさい 乾しいたけ きくらげ かぼちゃ みかん	卵 いか 鶏肉 豚肉	1食分 - : 346kcal
		昼間 じゃがまる君 炒りいりこ	牛乳 パルメザンチーズ 鶏卵 かつお節 おやついりこ	じゃがいも 片栗粉 油 マヨ ネーズ 砂糖	あおのり	卵 乳	1食分 - : 162kcal
13	土	昼食 焼きそば 切干大根のマリネ 中華スープ	ぶた肉	油 中華めん 砂糖 ごま ごま 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ あおのり 切干だいこん きゅ うり こまつな スイートコーン もやし	小麦 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 366kcal
		昼間 マーラーカオ風蒸しパン スキムミルク	鶏卵 牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 油 ごま 砂糖		卵 小麦 乳 ごま	1食分 - : 179kcal



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	月	昼食 ハートのオムハヤシ 盛り合わせサラダ オレンジ 	牛肉 鶏卵 豆乳	米 油 ドレッシング	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ミニトマト オレンジ	卵 牛肉 大豆	1食分 - : 312kcal
		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	1食分 - : 183kcal
16	火	昼食 ごはん 魚のごま味噌焼き 三色お浸し 野菜ラーメンスープ	魚 みそ かつお節 ぶた肉	米 砂糖 ごま 中華めん ごま油	ほうれんそう もやし にんじん にら キャベツ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 286kcal
		昼間 人参豆腐ドーナツ 炒りいりこ	絹ごし豆腐 きな粉 おやついりこ	ホットケーキミックス ごま 砂糖 油	にんじん(根、皮むき、生)	小麦 大豆 ごま	1食分 - : 175kcal
17	水	昼食 ごはん チキンナゲット さわやかキャベツ みかん	鶏肉 絹ごし豆腐	米 マヨネーズ 片栗粉	にんじん しょうが プロッコリー ミニトマト キャベツ きゅうり パイン缶 みかん	卵 鶏肉 大豆	1食分 - : 262kcal
		昼間 蒸しパンピザ スキムミルク	牛乳 ウィナー プロセスチーズ スキムミルク	薄力粉 砂糖 油	ピーマン	小麦 乳 豚肉	1食分 - : 248kcal
18	木	昼食 ぶどうパン みそ入りポークシチュー 青菜とトマトのサラダ いちご	ぶた肉 牛乳 みそ ツナ缶	ぶどうパン じゃがいも パター 薄力粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ プロッコリー トマト こまつな いちご	小麦 乳 豚肉 大豆	1食分 - : 323kcal
		昼間 カレー蒸しパン	牛乳 牛肉 ぶた肉	薄力粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	1食分 - : 247kcal
19	金	昼食 ごはん ジャージャン豆腐 春雨中華スープ ブルーベリー	ぶた肉 生揚げ みそ	米 油 砂糖 はるさめ	キャベツ こまつな にんじん しょうが ブルーベリー	小麦 豚肉 大豆	1食分 - : 274kcal
		昼間 さつま芋の揚げパン スキムミルク	スキムミルク	ホットケーキミックス 薄力粉 さつまいも 砂糖 油 ごま		小麦 乳 ごま	1食分 - : 222kcal
20	土	昼食 スパゲティイタリアン 春野菜の豆乳ポタージュ	ロースハム パルメザンチーズ 豆乳	スパゲティ 油 パター ジャがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんじん パセリ	小麦 乳 大豆	1食分 - : 304kcal
		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 パター 砂糖 油		乳	1食分 - : 141kcal
22	月	昼食 ぶどうパン 鶏肉のマーマレード煮 ゆでやさい ほうれん草のポタージュ	鶏肉 牛乳	ぶどうパン マーマレードジャム ドレッシング オリーブ油 ジャがいも	にんじん プロッコリー カリフラ ワー ほうれんそう たまねぎ セロリー	小麦 乳 オレンジ 鶏肉	1食分 - : 241kcal
		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	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		小麦 乳	1食分 - : 132kcal
24	水	昼食 ひじきチャーハン コロコロしゅうまい 春野菜のソイミルクスープ	しらす干し 鶏卵 ぶた肉 絹ごし豆腐 ロースハム 豆乳 プロセスチーズ	米 ごま 油 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 パター	ひじき しそ こまつな たまねぎ しょうが かぶ かぶ葉 にんじん	卵 小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 407kcal
		昼間 青空ゼリー	ゼラチン ヨーグルト	サイダー 氷糖みつ		乳 ゼラチン	1食分 - : 51kcal
25	木	昼食 ごはん なすと牛肉の炒煮 豆と水菜のごまマヨサラダ バナナ	牛肉 大豆	米 油 砂糖 はるさめ マヨネーズ ごま	なす たまねぎ にんじん えだまめ にんじん みずな レモン バナナ	卵 バナナ 牛肉 大豆 ごま	1食分 - : 356kcal
		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食分 - : 111kcal
26	金	昼食 ごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ ひじきの和え物 りんご	魚	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン ひじき こまつな にんじん りんご	りんご 鶏肉 ごま	1食分 - : 321kcal
		昼間 うぐいす豆の抹茶蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 おやついりこ	薄力粉 砂糖 甘納豆 油		小麦 乳	1食分 - : 262kcal
27	土	昼食 じゃことシソのおにぎり しょうゆラーメン 小松菜とにんじんのナムル イチゴジャムヨーグルト	しらす干し ぶた肉 ヨーグルト	米 中華めん ごま油 砂糖 いちごジャム グラニュー糖	しそ キャベツ にんじん スイートコーン わかめ 根深ねぎ こまつな	小麦 乳 豚肉 ごま	1食分 - : 357kcal
		昼間 エスニックお豆	だいず	片栗粉 黒砂糖		大豆	1食分 - : 94kcal

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