



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 水	昼食	トースト 鮭とほうれん草のまるやか 豆乳グラタン 盛り合わせサラダ	さけ チーズ	食パン 小麦粉 豆乳 油 バター パン粉 ドレッシング	ほうれんそう たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ミントマト	小麦乳 さけ 大豆	1食分 - : 239kcal
	昼間	とうもろこし スキムミルク	スキムミルク	とうもろこし		乳	1食分 - : 267kcal
2 木	昼食	ごはん 魚のかば焼き 野菜たっぷりスープ	魚	米 片栗粉 油 砂糖	ブロッコリー ミントマト セロリー たまねぎ にんじん だいこん はくさい	鶏肉	1食分 - : 258kcal
	昼間	ミルクくずもち 炒りいりこ	牛乳 きな粉 いりこ	片栗粉 砂糖 黒砂糖 油		乳 大豆	1食分 - : 173kcal
3 金	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ さわやかキャベツ	豚レバー 鶏肉	米 片栗粉 油	しょうが ブロッコリー ミントマト キャベツ きゅうり バイン缶	鶏肉 豚肉	1食分 - : 297kcal
	昼間	プチバナナマフィン スキムミルク	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 油	バナナ	小麦乳 バナナ	1食分 - : 149kcal
4 土	昼食	スープパスタ コロコロサラダ	ベーコン 豆腐 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 しめじ きゅうり ミントマト	小麦乳 大豆	1食分 - : 292kcal
	昼間	小松菜の蒸しケーキ スキムミルク	鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖 甘納豆	こまつな	卵 小麦乳	1食分 - : 195kcal
6 月	昼食	ごはん ポークケチャップ ジンジャースープ	豚肉 ウインナーソーセージ	米 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ しめじ にんにく ブロッコリー ミントマト だいこん にんじん 太ねぎ しいたけ	小麦 鶏肉 豚肉	1食分 - : 268kcal
	昼間	キャベツたっぷりふわふわ お好み焼き 炒りいりこ	鶏卵 干し桜えび かつお節 いりこ	小麦粉 やまいも 砂糖 油	キャベツ	えび 卵 小麦 やまいも	1食分 - : 163kcal
7 火	昼食	ごはん 麻婆なす ささみとアスパラの ヘルシーごまだれサラダ りんご	豚ミンチ みそ 鶏肉ささみ ヨーグルト	米 油 片栗粉 いりごま 砂糖	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく アスパラガス りんご	小麦乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	1食分 - : 356kcal
	昼間	カレーポテトビーンズ～小魚パ リパリ揚げ～	だいたい いりこ	じゃがいも 小麦粉 油		小麦 大豆	1食分 - : 103kcal
8 水	昼食	ごはん ひじきとおからの肉団子 冬瓜のそぼろあんかけ	おから 豚ミンチ 鶏卵 鶏ミンチ	米 油 砂糖 片栗粉	ひじき たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ トマト しょうが とうがん	卵 鶏肉 豚肉	1食分 - : 289kcal
	昼間	かぼちゃ豆乳ケーキ スキムミルク	豆乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 油	かぼちゃ	小麦乳 大豆	1食分 - : 197kcal
9 木	昼食	バターロール サーモンのグリルコーンマヨ ネーズソース ポターージュ	さけ 牛乳	ロールパン マヨネーズ バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン缶 パセリ トマト	卵 小麦乳 さけ	1食分 - : 293kcal
	昼間	草団子 炒りいりこ	きな粉 いりこ	上新粉 白玉粉 砂糖 油	ほうれんそう	大豆	1食分 - : 209kcal
10 金	昼食	キーマカレー ブルーヨーグルト	豚ミンチ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 砂糖	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく しょうが ほうれんそう ブルーン	乳 りんご 豚肉	1食分 - : 333kcal
	昼間	じゃがいも焼き団子 スキムミルク	粉チーズ スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 片栗粉	コーン缶	小麦乳	1食分 - : 165kcal
11 土	昼食	五目汁そば わんぱく焼き	豚肉 しらす干し 干し桜えび みそ かつお節 鶏卵	中華めん 油 ごま油 片栗粉 米 小麦粉 いりごま	キャベツ もやし にんじん 太 ねぎ こまつな あおのり	えび 卵 小麦 鶏肉 豚 肉 大豆 ごま	1食分 - : 333kcal
	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	レーズンパン バター 砂糖		卵 小麦乳	1食分 - : 170kcal
13 月	昼食	ごはん 魚のパーベキュー焼き パンピングポターージュ	魚 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖	りんご ブロッコリー ミントマト かぼちゃ たまねぎ	乳	1食分 - : 293kcal
	昼間	ごま団子 炒りいりこ	いりこ	米 片栗粉 砂糖 あん いりご ま 油		ごま	1食分 - : 138kcal
14 火	昼食	ごはん 肉団子のスープ 切干大根のサラダ	豚ミンチ 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 切干しいんご きゅう り ブロッコリー	かに 卵 乳 鶏肉 豚 肉	1食分 - : 323kcal
	昼間	あずきとミルクの2層ゼリー	牛乳 ゼラチン	砂糖 あん		乳 ゼラチン	1食分 - : 94kcal



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 水	昼食 ～お誕生日会～ スパゲティイタリアン フライドチキン 盛り合わせサラダ フルーツ盛り合わせ	ロースハム 粉チーズ 鶏肉 鶏卵	スパゲティ 油 小麦粉 ドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ミニトマト パナナ ぶどう	卵 小麦 乳 パナナ 鶏肉	1日あたり：309kcal
	昼間 お誕生日ケーキ スキムミルク	鶏卵 牛乳 生クリーム スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖 グラニュー糖	さくらんぼ缶	卵 小麦 乳	1日あたり：207kcal
16 木	昼食 ごはん 大根としいたけのこくうま煮 小松菜の納豆和え	豚肉 納豆 かつお節	米 油	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん こまつな	豚肉 大豆	1日あたり：208kcal
	昼間 カレー蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ いりこ	小麦粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦 乳 牛肉 豚肉	1日あたり：233kcal
17 金	昼食 ぶどうパン ポテトとひき肉のオムレット キャベツとコーンのサラダ	鶏卵 牛ミンチ 牛乳	レーズンパン 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ コーン缶	卵 小麦 乳 牛肉	1日あたり：251kcal
	昼間 ココアバー スキムミルク	鶏卵 スキムミルク	砂糖 バター 小麦粉	レーズン	卵 小麦 乳	1日あたり：134kcal
18 土	昼食 タコライス コンソメスープ	豚ミンチ チーズ	米 油	たまねぎ ビーマン にんにく ホールトマト レタス トマト にんじん コーン パセリ	乳 豚肉	1日あたり：296kcal
	昼間 牛乳寒天のきなこソースかけ スキムミルク	牛乳 きな粉 黒だいたま スキムミルク	砂糖	粉寒天	乳 大豆	1日あたり：182kcal
21 火	昼食 ごはん ツナじゃが 白菜の胡麻和え	ツナ缶	米 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい	大豆 ごま	1日あたり：276kcal
	昼間 お月見ポンチ 炒りいりこ	牛乳 いりこ	上白糖 白玉粉 油	ぶどうジュース 粉寒天 かぼちゃ	乳	1日あたり：136kcal
22 水	昼食 ごはん 鮭のエスカベージュ なすのみそ炒め	さけ 豚ミンチ みそ	米 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ きゅうり トマト にんじん なす こまつな	小麦 さけ 豚肉 大豆	1日あたり：300kcal
	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 砂糖 油	こまつな	小麦 乳	1日あたり：179kcal
24 金	昼食 バターロール チリコンカン スティック野菜	豚ミンチ 大豆 みそ	ロールパン じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース きゅうり ブロッコリー	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	1日あたり：327kcal
	昼間 スイートポテト風 スキムミルク	スキムミルク	さつまいも バター		乳	1日あたり：114kcal
25 土	昼食 ゆで豚とシャキシャキ野菜の ごまだれうどん ハワイアンサラダ	豚肉 ゆで卵 みそ	うどん ごま ねりごま 砂糖 油	にんじん きゅうり だいこん キャベツ バイン缶 パセリ	卵 小麦 豚肉 大豆 ごま	1日あたり：255kcal
	昼間 抹茶いろいろ 炒りいりこ	いりこ	小麦粉 砂糖 油		小麦	1日あたり：131kcal
27 月	昼食 ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と切干大根のごま和え	豚肉	米 砂糖 油 いりごま	たまねぎ キャベツ ミニトマト こまつな 切干しいたけ にんじん	豚肉 ごま	1日あたり：242kcal
	昼間 ツナマヨ蒸しパン 炒りいりこ	牛乳 ツナ缶 いりこ	小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ		卵 小麦 乳	1日あたり：213kcal
28 火	昼食 三色そぼろ丼 白菜のみそ汁	鶏ミンチ 鶏卵 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま	1日あたり：259kcal
	昼間 人参豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐 きな粉 スキムミルク	ホットケーキミックス いりごま 油 砂糖	にんじん	小麦 乳 大豆 ごま	1日あたり：177kcal
29 水	昼食 ごはん なすと牛肉の炒煮 小松菜の納豆和え バナナ	牛肉 納豆 かつお節	米 油 砂糖	なす たまねぎ にんじん えだまめ こまつな パナナ	バナナ 牛肉 大豆	1日あたり：273kcal
	昼間 南瓜焼きプリン スキムミルク	鶏卵 生クリーム 牛乳 スキムミルク	砂糖 コーンスターチ	かぼちゃ	卵 乳	1日あたり：222kcal
30 木	昼食 ごはん 大豆ナゲット 青菜としめじのミルクスープ	だいたま 豆腐 鶏ミンチ ベーコン 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油	たまねぎ ブロッコリー ミニトマト こまつな しめじ	小麦 乳 鶏肉 大豆	1日あたり：339kcal
	昼間 ごはんのきな粉団子 炒りいりこ	きな粉 いりこ	米 白玉粉 砂糖 油		大豆	1日あたり：206kcal

給食MEMO

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。



		月平均値
エネルギー		461kcal