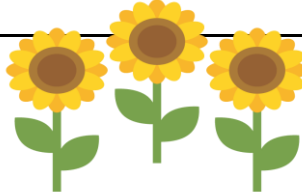




給食だより



月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	ミートボール じゃがいもとちくわの甘辛和え キャベツとリンゴのサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁 ごはん	若鶏のからあげレモン添え 焼きそば トマトときゅうりのサラダ コーンスープ 黒糖パン	白身魚の味噌マヨ焼き 牛肉コロッケ ごぼうの甘辛揚げ キャベツと油揚げのお味噌汁 ごはん	照り焼きチキン 肉じゃが チンゲン菜とちくわのナムル えのきと大根のお味噌汁 ごはん
7日	8日	9日	10日	11日
デミグラスハンバーグマッシュポテト添え キャベツとハムのペペロンチーノ にんじんのオレンジマリネ さつまいもとしめじのお味噌汁 ごはん	若鶏のみぞれ煮 蒸し野菜の肉味噌かけ キャベツとにんじんのごま和え 小松菜と油揚げのお味噌汁 ごはん	豚肉の野菜ロール照り焼き ツナとコーンのマカロニサラダ かぼちゃのそぼろあん 豆腐とねぎのお味噌汁 ごはん	白身魚のカレーフリット特製ソース 牛すじと大根の煮物 にんじんとツナのサラダ じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ごはん	野菜たっぷり肉うどん シュウマイ きゅうりとツナのサラダ ソフト麺
14日	15日	16日	17日	18日
豚肉の生姜焼きすりりんごだれ 厚揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ あおさと玉ねぎのお味噌汁 ごはん	白身魚のハーブフライレモンマヨソース じゃがいもとひき肉の五目カレー炒め ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え 豚汁 ごはん	ささみと大葉の塩だれレモン風味 春雨チャブチェ ひじきと大豆の煮物 なすとキャベツのお味噌汁 ごはん	味噌ヒレカツ おでん風煮物 さつまいものサラダ キャベツときこのお味噌汁 ごはん	ホットドッグ&チキンナゲット スパゲティミートソース フライドポテト フルーツソーダゼリー ドッグパン
21日	22日	23日	24日	25日
海の日 	ポークソテートマトソース えびグラタン れんこんとちくわのきんぴら さつまいもとしめじのお味噌汁 ごはん	若鶏と国産大豆のバジル煮込み ジャーマンポテト フルーツマカロニサラダ キャベツと油揚げのお味噌汁 ごはん	野菜たっぷりメンチカツ特製ソース 大根と厚揚げの煮物 春雨の甘酢サラダ 具だくさんのお味噌汁 ごはん	豚肉の甘辛ごま揚げ さつまいもとブロッコリーのサラダ もやしときゅうりのナムル 厚揚げと大根のお味噌汁 ごはん
28日	29日	30日	31日	
照り焼きハンバーグ マカロニツナトマトソース キャベツとコーンのベーコン炒め にらともやしのお味噌汁 ごはん	塩麴つくね じゃがいものそぼろ煮 ちくわのゆかり揚げ 豆腐とえのきのお味噌汁 ごはん	お子様チキンカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ りんごゼリー	鶏ささみ海苔巻き揚げ 五目きんぴら キャベツとにんじんの塩麴コールスロー じゃがいもとわかめのお味噌汁 ごはん	



日	献立名	アレルギー マーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ミートボール		豚肉 牛肉 木綿豆腐	砂糖 片栗粉	たまねぎ	712 kcal
	じゃがいもとちくわの甘辛和え		みそ	じゃがいも ちくわ 片栗粉 油 砂糖	えだまめ	21.5 g
	キャベツとリンゴのサラダ			オリーブ油 砂糖	キャベツ りんご レモン	29.4 g
	豆腐とわかめのお味噌汁		木綿豆腐 わかめ みそ			2.9 g
2 水	ご飯			米		
	若鶏のからあげ レモン添え		鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	707 kcal
	やきそば		豚肉	中華麺	キャベツ にんじん ビーマン	24.2 g
	トマトときゅうりのサラダ			砂糖	トマト きゅうり たまねぎ レモン	30.5 g
3 木	コンスープ		豆乳 粉末おから		コーン たまねぎ	2.9 g
	黒糖ハン			黒糖ハン		
	白身魚の味噌マヨ焼		かれい みそ	砂糖	しょうが キャベツ	748 kcal
	牛肉コロッケ		牛肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 パン粉	たまねぎ	28.2 g
4 金	ごぼうの甘辛揚げ		片栗粉 油 砂糖	ごぼう しょうが		16.8 g
	キャベツと油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		キャベツ	2.9 g
	ご飯			米		
	照り焼きチキン		鶏肉	油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん ビーマン にんにく キャベツ	704 kcal
7 月	肉じゃが		豚肉	ごんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	23.8 g
	チンゲン菜とちくわのナムル		ちくわ ごま油 ごま 砂糖		チンゲンサイ	27.7 g
	えのきと大根のお味噌汁		みそ		えのき だいこん	2.7 g
	ご飯			米		
8 火	デミグラスハンバーグマッシュポテト添え		豚肉 牛肉 木綿豆腐 豆乳	油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ トマト	705 kcal
	キャベツとハムのベロニチーフ		ハム		キャベツ にんにく	23.3 g
	にんじんのオレンジマリネ			オリーブ油 砂糖	にんじん みかん オレンジジュース レモン	29.0 g
	さつまいもとしめじのお味噌汁		みそ	さつまいも	ぶなしめじ	2.8 g
9 水	ご飯			米		
	若鶏のみぞれ煮		鶏肉	片栗粉 薄力粉 砂糖	だいこん しょうが	712 kcal
	蒸し野菜の肉味噌かけ		豚肉 みそ	じゃがいも さつまいも 砂糖 ごま	ブロッコリー かぼちゃ しょうが	26.6 g
	キャベツとにんじんのごま和え			ごま 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん	22.7 g
10 木	小松菜と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		ごまつな	2.8 g
	ご飯			米		
	豚肉の野菜ロール照り焼き		豚肉	さつまいも 砂糖 水あめ	キャベツ	763 kcal
	ツナとコーンのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ 砂糖	コーン にんじん レモン	20.2 g
11 金	かぼちゃのそぼろあん		豚肉	砂糖 ごま油 片栗粉	かぼちゃ しょうが	25.0 g
	豆腐とねぎのお味噌汁		木綿豆腐 みそ		ねぎ	2.7 g
	ご飯			米		
	特製ソース		かれい	油		703 kcal
12 土	牛すしと大根の煮物		牛すし ごんぶ	砂糖	だいこん にんじん ごまつな	25.3 g
	人蔘とツナのサラダ		ツナ	和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	32.1 g
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.7 g
	ご飯			米		
13 日	野菜たっぷり肉うどん		豚肉	油	はくさい たまねぎ にんじん がなしめじ	723 kcal
	シュウマイ		豚肉 はたて貝	薄力粉 ごま油 シュウマイの皮	ごまつな ねぎ しょうが	24.3 g
	きゅうりとツナのサラダ		ツナ	ごま油 砂糖	たまねぎ コーン	24.0 g
	ソフト麺			薄力粉	きゅうり	2.4 g
14 月	豚肉の生姜焼きすりリンゴだれ		豚肉	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ しょうが りんご キャベツ ビーマン	713 kcal
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ 鶏肉	砂糖 片栗粉	しょうが	26.9 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも 砂糖	にんじん レモン	28.4 g
	あおさと玉ねぎのお味噌汁		あおさ みそ		たまねぎ	2.7 g
15 火	ご飯			米		
	白身魚のハーブフライ		がれい	薄力粉 パン粉 油		709 kcal
	レモンマヨソース		豆乳	砂糖 油	レモン	
	じゃがいもときき肉の五目カレー炒め		鶏肉 だいたい いんげん	じゃがいも ごんにやく ちくわ 砂糖 油 ごま油	にんじん ごぼう	30.9 g
16 水	ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え		厚揚げ みそ	砂糖 ごま	ブロッコリー	22.1 g
	豚汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	じゃがいも ごんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.4 g
	ご飯			米		
	ささみと大葉の塩だれレモン風味		鶏肉	油 砂糖 片栗粉	しそ レモン キャベツ	706 kcal
17 木	春雨チャプチェ		豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	しいたけ たけのこ にんじん ビーマン しょうが	27.0 g
	ひじきと大豆の煮物		ひじき だいず	砂糖 ごま油	にんじん	29.9 g
	なすとキャベツのお味噌汁		みそ		なす キャベツ	2.7 g
	ご飯			米		
18 金	味噌ビレカツ		豚肉 みそ	薄力粉 パン粉 油 砂糖		725 kcal
	おでん風煮物		ごんぶ	ごんにやく ちくわ	だいこん にんじん	25.4 g
	さつまいものサラダ			さつまいも 砂糖	レモン	21.2 g
	キャベツときこのお味噌汁		みそ		キャベツ エリンギ えのきたけ	2.9 g
19 土	ご飯			米		
	ホットドック		ウインナー	砂糖 油 ドックパン	キャベツ	790 kcal
	ケチャップ					
	チキンナゲット		豆腐 鶏肉	片栗粉 薄力粉 米粉 油 砂糖	たまねぎ にんにく	
20 日	スパゲティミートソース		豚肉 牛肉 ベーコン	スパゲティ 砂糖	たまねぎ にんにく ビーマン トマト	26.5 g
	フライドポテト			フライドポテト 油		35.6 g
	フルーツソーダゼリー			砂糖	パイナップル みかん ぶどう レモン	2.9 g
	ポークソートマトソース		豚肉 ベーコン	オリーブ油 砂糖	たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト レモン	715 kcal
21 月	海老グラタン		えび 豆乳	マカロニ 薄力粉 油	ブロッコリー たまねぎ	26.0 g
	れんこんとちくわのきんぴら			油 ごま油 ごま 砂糖 ちくわ	れんこん とうがらし	31.8 g
	さつまいもとしめじのお味噌汁		みそ	さつまいも	ぶなしめじ	2.8 g
	ご飯			米		
22 火	若鶏と国産大豆のバジル煮込み		鶏肉 だいたい	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	729 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも オリーブ油 油	たまねぎ コーン ビーマン	27.4 g
	フルーツマカロニサラダ			マカロニ 砂糖	みかん パイン きゅうり りんご にんじん レモン	30.2 g
	キャベツと油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		キャベツ	2.6 g
23 水	ご飯			米		
	野菜たっぷりメンチカツ		牛肉 豚肉 木綿豆腐 豆乳	パン粉 薄力粉 ごま 油	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ	735 kcal
	特製ソース					
	大根と厚揚げの煮物		厚揚げ ごんぶ	砂糖	だいこん にんじん ごまつな	24.4 g
24 木	春雨の目酢サラダ		ハム	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん ビーマン	24.3 g
	貝だくさんの味噌汁		みそ	じゃがいも	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	2.8 g
	ご飯			米		
	豚肉の旨辛ごま揚げ		豚肉	薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	にんにく	713 kcal
25 金	さつまいもとブロッコリーのサラダ			さつまいも 砂糖	ブロッコリー レモン	25.8 g
	もやしときゅうりのナムル			ごま油 ごま 砂糖	もやし きゅうり	29.1 g
	厚揚げと大根のお味噌汁		厚揚げ みそ		だいこん	2.7 g
	ご飯			米		
26 土	照り焼きハンバーグ		牛肉 豚肉 木綿豆腐	砂糖 水あめ じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ にんじん	709 kcal
	マカロニツナトマトソース		ツナ	マカロニ オリーブ油 砂糖	トマト にんにく たまねぎ とうがらし	24.7 g
	キャベツとコーンのベーコン炒め		ベーコン	油	キャベツ コーン にんにく	27.0 g
	にらともやしのお味噌汁		みそ		にら もやし	2.8 g
27 日	ご飯			米		
	塩麹つくね		鶏肉 木綿豆腐	ごま 塩麹 片栗粉 油	れんこん 大葉 しょうが にんにく キャベツ	726 kcal
	じゃがいもをそぼろ煮		鶏肉	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ごまつな しょうが	26.4 g
	ちくわのゆかり揚げ			ちくわ 油 薄力粉		27.8 g
28 月	豆腐とえのきのお味噌汁				えのきたけ	2.4 g
	ご飯			米		
	お子様チキンカレー		鶏肉 豆乳 牛脂	じゃがいも 油 チャツネ 米粉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	712 kcal
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		ハム	じゃがいも 砂糖	きゅうり にんじん 煮たまねぎ コーン レモン	19.1 g
29 火	りんごゼリー		ゼラチン	砂糖	りんごジュース レモン	23.6 g
	ご飯			米		2.5 g
30 水	鶏ささみ海苔巻き揚げ		鶏肉 海苔	油 薄力粉		704 kcal
	自家製だし醤油					
	五目きんぴら		豚肉	ごんにやく ちくわ 砂糖 油 ごま油 ごま	ごぼう にんじん れんこん ビーマン とうがらし	26.1 g
	キャベツと人参の塩麹コールスロー			塩麹 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	28.7 g
31 木	じゃがいもとわかめのお味噌汁		わかめ みそ	じゃがいも		2.9 g
	ご飯			米		

※アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギー表記

小麦

ゴマ

えび