



# 給食だより



月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
白身魚の味噌マヨ焼き 牛肉コロッケ 人参とツナのサラダ ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	豚肉のしそ巻きフライ 関東煮 キャベツとコーンのサラダ さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯	ミートボールトマトソース ウインナーと野菜のポトフ風 かぼちゃコロッケ コーンスープ 米粉パン(イチゴジャム付き)	豚肉のねぎ塩レモンだれ 豆腐コロッケ(特製ソース) さつまいもとリンゴのサラダ けんちん汁 ご飯	お子様チキンカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ ブドウゼリー ご飯
9日	10日	11日	12日	13日
豚肉とキャベツのオイスター炒め 麻婆豆腐 白菜とハムのクリーム煮 わかめと玉ねぎの中華スープ 黒米さつまいもご飯	白身魚のフライ特製ソース ポテトのミートグラタン キャベツとハムのペペロンチーノ 具だくさんのお味噌汁 ご飯	<b>建国記念の日</b> 	とんかつ(とんかつソース) 春キャベツのおやしき風 揚げ里芋のそぼろあん 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	若鶏の塩麴からあげレモン添え 焼きそば 6品目の野菜サラダ 豚汁 ゆかりおにぎり
16日	17日	18日	19日	20日
チキンの海苔明太フライ じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツと人参の塩麴コールスロー 白菜と油揚げのお味噌汁 ご飯	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め 揚げ餃子 3色野菜のナムル じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	鶏ささみのゆかり揚げ 肉じゃが ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え 大根ときのこのお味噌汁 ご飯	ハンバーガー(トマトソース) ナゲット&フライドポテト りんごゼリー コーンスープ バンズ	サーモンのタルタル焼き ジャーマンポテト キャベツとリンゴのマリネ ほうれん草と豆腐のお味噌汁 ご飯
23日	24日	25日	26日	27日
<b>天皇誕生日</b> 	ささみフライデミソース ほうれん草とツナの和風パゲティ 人参とレーズンのレモンサラダ かぼちゃのスープ 黒糖パン	塩麴つくね 蒸し野菜の肉味噌がけ 根菜の五目きんぴら 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯	味噌ヒレカツ 切干大根と里芋の煮物 ツナとコーンのマカロニサラダ 小松菜とえのきのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷり肉うどん 若鶏のから揚げ 大学いも ソフト麺



# 献立表



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	白身魚の味噌マヨ焼き		かれい みそ	マヨネーズ(卵なし) 砂糖	しょうが キャベツ	707 kcal
	牛肉コロッケ		牛肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉	たまねぎ	27.2 g
	人参とツナのサラダ		ツナ	和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	24.5 q
	ほうれん草と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		ほうれん草	2.8 q
	ご飯			米		
3火	豚肉のしそ巻きフライ		豚肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	しそ ブロッコリー	715 kcal
	関東煮		厚揚げ ごんぶ	ちくわ ごんにやく	だいこん	25.6 q
	キャベツとコーンのサラダ			和風ドレッシング	キャベツ にんじん コーン	26.9 q
	さつまいもと小松菜のお味噌汁		みそ	さつまいも	ごまつな	2.3 q
	ご飯			米		
4水	ミートボールトマトソース		豚肉 牛肉 木綿豆腐 ベーコン	砂糖	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト レモン	709 kcal
	ウインナーと野菜のポトフ風		ウインナー	じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	30.3 q
	かぼちゃコロッケ		牛肉 豚肉 豆乳	油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま	かぼちゃ たまねぎ	33.3 q
	コーンスープ		豆乳		コーン	2.9 q
	米粉パン(イチゴジャム付き)			米粉パン ジャム		
5木	豚肉のねぎ塩レモンだれ		豚肉	油 砂糖 片栗粉	ねぎ レモン キャベツ	705 kcal
	豆腐コロッケ(特製ソース)		木綿豆腐 鶏肉 ひじき	やまいも 片栗粉 油 薄力粉 マヨネーズ(卵なし)	乾しいたけ ねぎ しょうが えだまめ れんこん	27.2 q
	さつまいもとリンゴのサラダ			さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	りんご レモン	29.1 q
	けんちん汁		鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	ごんにやく 油	だいこん にんじん ごぼう あさつき	2.0 q
	ご飯			米		
6金	お子様チキンカレー		鶏肉 豆乳	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	723 kcal
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		牛脂(牛すじを茹でた汁を使っています)	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	20.0 q
	ブドウゼリー		ハム	砂糖	ぶどうジュース レモン	22.6 q
	ご飯		アガー	米		2.2 q
9月	豚肉とキャベツのオイスター炒め		豚肉	油 片栗粉 砂糖	たまねぎ キャベツ しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン	704 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐 豚肉 みそ	油 ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく ねぎ えだまめ	30.0 q
	白菜とハムのクリーム煮		ハム 豆乳	油 米粉 オリーブ油	はくさい	32.1 q
	わかめと玉ねぎの中華スープ		わかめ		たまねぎ	2.9 q
	黒米さつまいもご飯			米 黒米 さつまいも		
10火	白身魚のフライ特製ソース		かれい	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		703 kcal
	ポテトのミートグラタン		牛肉 豚肉 ベーコン 豆乳	じゃがいも 砂糖 オリーブ油 薄力粉 油	たまねぎ にんにく トマト	23.4 q
	キャベツとハムのベロランチーノ		ハム		キャベツ にんにく	25.6 q
	具だくさんのお味噌汁		油揚げ みそ	じゃがいも	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	2.3 q
	ご飯			米		
12木	とんかつ(とんかつソース)		豚肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		714 kcal
	春キャベツのおやき風		豚肉 木綿豆腐 かつおぶし	ながいも 砂糖 油	キャベツ にんじん ねぎ	27.0 q
	揚げ里芋のそぼろあん		鶏肉	さといも 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが	27.0 q
	豆腐とわかめのお味噌汁		木綿豆腐 わかめ みそ			2.2 q
	ご飯			米		
13金	若鶏の塩麹からあげレモン添え		鶏肉	塩麹 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	738 kcal
	焼きそば		豚肉	焼きそば麺	キャベツ にんじん 青ピーマン	25.9 q
	6品目の野菜サラダ		ハム	砂糖 マヨネーズ(卵なし)	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	22.3 q
	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	2.5 q
	ゆかりおにぎり			米	ゆかり	
16月	チキンの海苔明太フライ		鶏肉 海苔 明太子	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		709 kcal
	じゃがいもの鶏そぼろ煮		鶏肉	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ごまつな しょうが	29.7 q
	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	22.9 q
	白菜と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		はくさい	2.8 q
	ご飯			米		
17火	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め		豚肉	砂糖 油	たまねぎ あさつき	705 kcal
	揚げ餃子		豚肉	ごま油 油 薄力粉 砂糖	キャベツ にんにく しょうが	29.3 q
	3色野菜のナムル			ごま油 ごま 砂糖	にんじん ちやし ほうれん草	29.1 q
	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	2.4 q
	ご飯			米		
18水	鶏ささみのゆかり揚げ		鶏肉	てんぷら粉 油	ゆかり	707 kcal
	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	31.5 q
	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	22.8 q
	大根ときこのお味噌汁		みそ		えのきたけ だいこん ぶなしめじ	2.6 q
	ご飯			米		
19木	ハンバーガー(トマトソース)		豚肉 牛肉 木綿豆腐 ベーコン	砂糖	たまねぎ にんにく 青ピーマン トマト レタス	737 kcal
	ナゲット&フライドポテト		鶏肉 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉	たまねぎ にんにく	30.1 g
	りんごゼリー		アガー	油 じゃがいも	りんごジュース レモン	35.6 q
	コーンスープ		豆乳	砂糖	コーン	2.9 q
	パンズ			アレルギー対応パンズ(卵・乳無し)		
20金	サーモンのタルタル焼き		サーモン 豆乳	油 マヨネーズ(卵なし)	ブロッコリー	708 kcal
	ジャーマンポテト		じゃがいも ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン	30.7 q
	キャベツとリンゴのマリネ			砂糖 オリーブ油	キャベツ りんご レモン	32.5 q
	ほうれん草と豆腐のお味噌汁		みそ 木綿豆腐		ほうれん草	2.4 q
	ご飯			米		
24火	ささみフライデミソース		鶏肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	たまねぎ トマト	711 kcal
	ほうれん草とツナの和風スパゲティ		ツナ	オリーブ油 砂糖	にんじん ほうれん草	38.9 q
	人参とレーズンのレモンサラダ			スパゲッティ オリーブ油	にんじん レーズン レモン	22.8 q
	かぼちゃのスープ		豆乳	マヨネーズ(卵なし) 砂糖	かぼちゃ	2.9 q
	黒糖パン			黒糖パン		
25水	塩麹つくね		鶏肉 木綿豆腐	ごま 塩麹 片栗粉 油 砂糖	れんこん しそ しょうが にんにく キャベツ レモン	710 kcal
	蒸し野菜の肉味噌がけ		豚肉 みそ	さつまいも 砂糖 ごま	だいこん にんじん かぼちゃ しょうが	30.7 q
	根菜の五目きんぴら		豚肉	ちくわ ごんにやく 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 赤ピーマン 青ピーマン とうがらし	23.0 g
	大根と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		だいこん	2.7 q
	ご飯			米		
26木	味噌ヒレカツ		豚肉 みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 砂糖		713 kcal
	切干大根と里芋の煮物		油揚げ	さといも 砂糖 油 ごま油	切干しいたけ 乾しいたけ ごまつな にんじん	25.0 q
	ツナとコーンのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	コーン にんじん レモン	26.1 q
	小松菜とえのきのお味噌汁		みそ		ごまつな えのき	2.7 q
	ご飯			米		
27金	野菜たっぷり肉うどん		豚肉		はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	711 kcal
	若鶏のから揚げ		鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	ごまつな ねぎ しょうが	21.8 q
	大学いも			さつまいも 砂糖 ごま 油	しょうが	30.1 q
	ソフト麺			ソフト麺		2.8 q

※アレルギー食品には記号を表示しています。

瀬戸SOLAN学園

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび