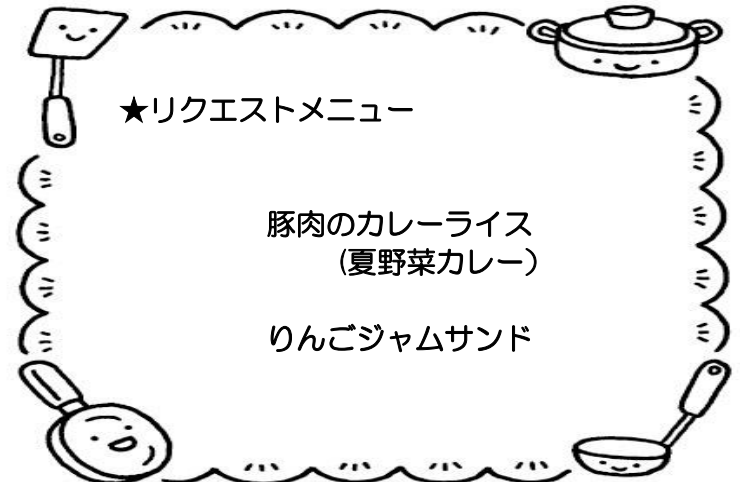


日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
2 30 (月)	もずく丼 オーロラサラダ みそ汁 梨	牛乳 きのこの和風スパゲティ	精白米・植物油・片栗粉 きび砂糖・じゃがいも スパゲティ	牛乳・豚ひき肉・みそ ベーコン	玉ねぎ・にんじん ピーマン・冷凍コーン もずく・しょうが・白菜 きゅうり・にんにく・梨 こねぎ・しめじ・えのき まいだけ・きざみのり	酒・しょうゆ・みりん ケチャップ・食塩・酢 ノンエッグマヨネーズ だし用煮干し	534
							19.4
							2.5
3 (火)	ごはん 豚肉のスタミナ焼き キャベツともやしと コーンのソテー すまし汁	牛乳 スキムクッキー	精白米・バター・上白糖 きび砂糖・植物油 薄力粉・グラニュー糖	牛乳・豚肉・みそ・豆腐 スキムミルク	玉ねぎ・にんにく キャベツ・冷凍コーン もやし・えのき・みつば	酒・食塩・しょうゆ だし用昆布 だし用かつお節	535
							22.6
							1.6
4 18 (水)	おもぶりごはん さばの塩こうじ焼き 大根のはりはり酢の物 みそ汁	牛乳 手作りりんごジャムサンド	精白米・植物油・きび砂糖 食パン・グラニュー糖 塩こうじ	牛乳・松山揚げ・みそ まさば	ひじき・にんじん・ごぼう こまつな・切干大根 きゅうり・にんじん しょうが・かぼちゃ 玉ねぎ・りんご・レモン	酒・酢・しょうゆ・みりん だし用昆布・薄口しょうゆ だし用煮干し・食塩	551
							21.9
							2.6
5 19 (木)	ごはん じゃんじゃん豆腐 いんげんのごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 ポテトパイ	精白米・植物油・片栗粉 きび砂糖・白ごま・ごま油 じゃがいも・春巻きの皮	牛乳・豚肉・豆腐・みそ 豆乳・ベーコン	にんにく・にんじん・にら たけのこ・干ししいたけ ねぎ・こまつな・もやし さやいんげん・玉ねぎ バナナ	酒・食塩・しょうゆ こしょう・だし用煮干し	540
							23.4
							2.0
6 20 (金)	ロールパン タンドリーチキン カポナータ スープ りんご	お茶 焼き寿司	ロールパン・オリーブ油 きび砂糖・精白米・植物油	牛乳・鶏肉・ヨーグルト 塩鮭	玉ねぎ・にんにく・なす ズッキーニ・トマト缶 にんじん・レタス りんご・あおのり	カレー粉・食塩・しょうゆ ペーリーフ・こしょう・酢 みりん・だし用昆布 だし用かつお節	543
							27.1
							2.4
7 21 (土)	ピピン丼 さつまいものレーズン煮 スープ	牛乳 キャロットロール	精白米・植物油 きび砂糖・さつまいも キャロットロール	牛乳・豚肉	玉ねぎ・しょうが・もやし にんじん・こまつな 干しぶどう・キャベツ こねぎ	しょうゆ・食塩 だし用昆布 だし用かつお節	528
							20.5
							1.5
9 (月) 重陽の 節句	ごはん せんざんき なすの中華和え 菊花入りすまし汁 梨	牛乳 お好み焼き風トースト	精白米・植物油・片栗粉 きび砂糖・ごま油・食パン 薄力粉	牛乳・鶏肉・かつお節	しょうが・にんにく・なす きゅうり・にんじん・梨 だいこん・こねぎ 菊の花・キャベツ あおのり	みりん・酒・酢・しょうゆ 食塩・とんかつソース だし用昆布 だし用かつお節	533
							24.0
							1.9
10 24 (火)	塩ラーメン 大根ホタテサラダ バナナ	牛乳 米粉のきなこケーキ	蒸し中華種・植物油 ごま油・植物油・上新粉 片栗粉・上白糖	牛乳・豚肉・ほたて缶 きな粉・豆乳	しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん もやし・キャベツ・にら だいこん・きゅうり バナナ	酒・食塩・鶏ガラスープ だし用昆布・こしょう だし用かつお節・酢 ペーキングパウダー しょうゆ	566
							22.8
							1.9
11 25 (水)	夏野菜カレー 三色サラダ 梨	牛乳 みかんゼリー クラッカー	精白米・植物油・上白糖 じゃがいも・バター はちみつ・薄力粉 クラッカー	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが きゅうり・玉ねぎ・にんじん 梨・セロリ・りんご・トマト ズッキーニ・ピーマン 冷凍コーン・みかん缶 粉寒天・オレンジジュース	食塩・鶏ガラスープ・酢 ペーリーフ・カレー粉 とんかつソース ケチャップ・しょうゆ	576
							17.3
							1.5
12 26 (木)	ごはん 生揚げの肉みそ煮 和風ピクルス すまし汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・白ごま・上白糖 薄力粉・さつまいも	牛乳・鶏ひき肉・生揚げ みそ	しょうが・にんじん・ねぎ ピーマン・れんこん きゅうり・だいこん わかめ	しょうゆ・食塩・酢 だし用昆布 だし用かつお節 ペーキングパウダー	537
							20.6
							1.7
13 27 (金)	ぶどうロール 魚のマリネ 温野菜 スープ 柿	お茶 そばろおにきり	ぶどうロール・薄力粉 片栗粉・植物油・精白米 きび砂糖	牛乳・生鮭・豚ひき肉	玉ねぎ・にんじん・レモン パセリ・かぼちゃ・もやし チンゲン菜・柿・しょうが	食塩・白ワイン・こしょう だし用昆布・しょうゆ だし用かつお節・酢	550
							23.7
							2.0
14 28 (土)	レタスチャーハン ポテトフレンチ スープ	牛乳 せんべい ビスケット	精白米・ごま油・植物油 じゃがいも・せんべい ビスケット	牛乳・ウインナー・豚肉 豆腐	ねぎ・レタス・にんじん きゅうり・だいこん しめじ	食塩・こしょう・酢 だし用昆布・しょうゆ だし用かつお節	518
							16.9
							2.1
17 (火) お楽しみ 給食	月見うさぎのドライカレー キャベツとしめじのサラダ コーンスープ 梨	牛乳 マーマレードマフィン	精白米・植物油・薄力粉 はちみつ・さつまいも きび砂糖・片栗粉・バター 上白糖	牛乳・豚ひき肉・卵	玉ねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ しめじ・きゅうり・こねぎ クリームコーン缶・梨 マーマレードジャム	食塩・カレー粉・酢 ケチャップ・しょうゆ とんかつソース ペーキングパウダー だし用かつお節	608
							20.5
							2.4

*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド



*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。
何かありましたらご相談ください。