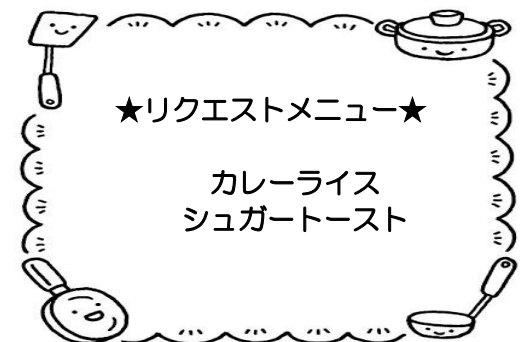


日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 15 (金)	みそ納豆ごはん 切干のサラダ けんちん汁 りんご	牛乳  いももち	精白米・植物油・きび砂糖	牛乳・豚肉・納豆・みそ	こねぎ・切干大根・きゅうり	酒・みりん・酢・しょうゆ	552
			糸こんにゃく・じゃがいも	鶏肉・豆腐	にんじん・ねぎ・りんご	だし用かつお節・食塩	22.5
			片栗粉		大根	だし用昆布	2.3
2 16 (土)	あんかけうどん 煮豆 バナナ	牛乳  せんべい クッキー	干しうどん・片栗粉	牛乳・鶏肉・金時豆	玉ねぎ・にんじん・小松菜	だし用かつお節・みりん	595
			植物油・きび砂糖		バナナ	しょうゆ・食塩	21.5
			せんべい・クッキー				1.7
5 19 (火)	ごはん 豚肉のごまみそ焼き かぶの塩昆布和え 春雨スープ りんご	牛乳  黒糖蒸しパン	精白米・片栗粉・白ごま	牛乳・豚肉・みそ・鶏肉	玉ねぎ・かぶ・キャベツ	みりん・しょうゆ・食塩	562
			植物油・春雨・薄力粉		にんじん・塩昆布・こねぎ	だし用かつお節	20.5
			黒砂糖		干ししいたけ・りんご	だし用昆布	1.4
6 (水)	ごはん 鶏の照り焼き しょうゆフレンチ 豚汁 みかん	牛乳  ふかしいも	精白米・きび砂糖・植物油	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐	小松菜・キャベツ・にんじん	酒・みりん・しょうゆ・酢	564
			糸こんにゃく・じゃがいも	みそ	大根・ごぼう・ねぎ・しめじ	だし用昆布	27.7
			さつまいも		まいだけ・みかん	だし用煮干し	1.8
7 21 (木)	ごはん 焼き魚のみぞれかけ 白菜のおひたし みそ汁 柿	牛乳  スパゲティナポリタン	精白米・薄力粉・植物油	牛乳・さんま・かつお節	しょうが・大根・にんじん	酒・だし用昆布・しょうゆ	560
			片栗粉・スパゲティ	みそ・豚肉	白菜・わかめ・かぼちゃ・柿	だし用煮干し・ケチャップ	23.1
					玉ねぎ・ピーマン・パセリ	とんかつソース・食塩	2.0
8 22 (金)	ぶどうロール 鶏肉のマリネ コーンサラダ スープ 牛乳	ほうじ茶  カレードリア (非常食使用)	ぶどうロール・薄力粉	牛乳・鶏肉・豆乳	玉ねぎ・にんじん・もやし	食塩・酢・だし用かつお節	611
			片栗粉・植物油・上白糖		チンゲン菜・キャベツ	だし用昆布・しょうゆ	26.9
			精白米・上新粉・きび砂糖		冷凍コーン・きゅうり	とんかつソース	2.8
9 30 (土)	しょうが焼き丼 もやしサラダ スープ	牛乳  プティポワン	精白米・植物油	牛乳・豚肉	玉ねぎ・しょうが・にんにく	みりん・しょうゆ・食塩	511
			じゃがいも・プティポワン		小松菜・ねぎ・にんじん	だし用かつお節・酢	22.3
					もやし・きゅうり	だし用昆布	1.6
11 25 (月)	ごはん 大根のふくさ煮 いんげんのごま和え すまし汁 バナナ	牛乳  豆乳クッキー	精白米・植物油・きび砂糖	牛乳・豚肉・みそ・豆腐	大根・にんじん・えのき	だし用かつお節・しょうゆ	559
			白ごま・上白糖・薄力粉	豆乳	冷凍グリーンピース・にら	だし用昆布・酒・食塩	21.3
					さやいんげん・バナナ	ベーキングパウダー	1.8
12 26 (火)	ロールパン 鮭のチーズパン粉焼き 花野菜サラダ スープ 牛乳	ほうじ茶  ひじきおにぎり	ロールパン・パン粉	牛乳・鮭・油揚げ	しょうが・フロッコリー	酒・しょうゆ・みりん	540
			植物油・精白米・きび砂糖	パルメザンチーズ	カリフラワー・冷凍コーン	食塩・酢・だし用昆布	26.3
			糸こんにゃく・白ごま		にんじん・白菜・ひじき	だし用かつお節	2.5
13 27 (水)	カレーライス 海藻サラダ 柿	牛乳  ぶどうゼリー クラッカー	精白米・押麦・植物油	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ	食塩・鶏ガラスープ	594
			はちみつ・バター・薄力粉		セロリ・にんじん・りんご	ペーリーフ・ケチャップ	15.3
			ごま油・上白糖		わかめ・きゅうり・柿・寒天	とんかつソース・しょうゆ	1.5
14 28 (水)	チャプチェ風ごはん さつまいもフレンチ みそ汁	牛乳  きな粉ボーロ	精白米・植物油・きび砂糖	牛乳・豚肉・みそ・きな粉	にんにく・しょうが・ねぎ	食塩・しょうゆ・酒・酢	515
			春雨・さつまいも・白玉麩		にんじん・もやし・白菜	だし用煮干し	19.5
					こねぎ・きゅうり・キャベツ		1.8
18 (月) 29 (金)	サンマーメン かぼちゃサラダ バナナ	牛乳  シュガートースト	蒸し中華麺・植物油	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ	だし用昆布・鶏ガラスープ	531
			片栗粉・ごま油・食パン		にんじん・もやし・かぼちゃ	だし用かつお節・しょうゆ	21.0
			バター・グラニュー糖		さやえんどう・さやいんげん	ノンエッグマヨネーズ	2.7
20 (水) お楽しみ 給食	きのこごはん つくね団子 フロッコリーのおかか和え すまし汁 ラフランス	牛乳  上新粉の オレンジケーキ	精白米・きび砂糖・植物油	牛乳・油揚げ・豚ひき肉	にんじん・しめじ・玉ねぎ	しょうゆ・酒・みりん	580
			生パン粉・白玉麩・みつば	鶏ひき肉・かつお節	しょうが・フロッコリー	だし用かつお節・食塩	20.6
			上新粉・片栗粉・上白糖	豆乳	ラフランス・みつば	だし用昆布	1.7
				オレンジジュース・焼きのり	ベーキングパウダー		
				マーマレードジャム			

\*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・セラチン・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。