

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 いもち	精白米・植物油・きび砂糖 糸こんにゃく・じゃがいも 片栗粉	牛乳・豚肉・納豆・みそ 鶏肉・豆腐	こねぎ・切干大根・きゅうり にんじん・ねぎ・りんご 大根	酒・みりん・酢・しょうゆ だし用かつお節・食塩 だし用昆布	552
							22.5
							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 植物油・きび砂糖 せんべい・クッキー	牛乳・鶏肉・金時豆	玉ねぎ・にんじん・小松菜 バナナ	だし用かつお節・みりん しょうゆ・食塩	595
							21.5
							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 植物油・春雨・薄力粉 黒砂糖	牛乳・豚肉・みそ・鶏肉	玉ねぎ・かぶ・キャベツ にんじん・塩昆布・こねぎ 干ししいたけ・りんご 干ししぶどう	みりん・しょうゆ・食塩 だし用かつお節 だし用昆布 ベーキングパウダー	562
							20.5
							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 ふかしもち	精白米・きび砂糖・植物油 糸こんにゃく・じゃがいも さつまいも	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐 みそ	小松菜・キャベツ・にんじん 大根・ごぼう・ねぎ・しめじ まいたけ・みかん	酒・みりん・しょうゆ・酢 だし用煮干し	564
							27.7
							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 片栗粉・スパゲティ	牛乳・さんま・かつお節 みそ・豚肉	しょうが・大根・にんじん 白菜・わかめ・かぼちゃ・柿 玉ねぎ・ピーマン・パセリ マッシュルーム缶	酒・だし用昆布・しょうゆ だし用煮干し・ケチャップ とんかつソース・食塩	560
							23.1
							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 片栗粉・植物油・上白糖 精白米・上新粉・きび砂糖	牛乳・鶏肉・豆乳	玉ねぎ・にんじん・もやし チンゲン菜・キャベツ 冷凍コーン・きゅうり	食塩・酢・だし用かつお節 だし用昆布・しょうゆ とんかつソース 野菜カレー(非常食)	611
							26.9
							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 じゃがいも・プティポワン	牛乳・豚肉	玉ねぎ・しょうが・にんにく 小松菜・ねぎ・にんじん もやし・きゅうり	みりん・しょうゆ・食塩 だし用かつお節・酢 だし用昆布	511
							22.3
							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 白ごま・上白糖・薄力粉	牛乳・豚肉・みそ・豆腐 豆乳	大根・にんじん・えのき 冷凍グリーンピース・にら さやいんげん・バナナ	だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布・酒・食塩 ベーキングパウダー	559
							21.3
							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 植物油・精白米・きび砂糖 糸こんにゃく・白ごま	牛乳・鮭・油揚げ パルメザンチーズ	しょうが・フロッコリー カリフラワー・冷凍コーン にんじん・白菜・ひじき	酒・しょうゆ・みりん 食塩・酢・だし用昆布 だし用かつお節	540
							26.3
							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 はちみつ・バター・薄力粉 ごま油・上白糖 クラッカー・じゃがいも	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ セロリ・にんじん・りんご わかめ・きゅうり・柿・寒天 ぶどうジュース・ぶどう缶	食塩・鶏ガラスープ ペーリーフ・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ カレー粉	594
							15.3
							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 春雨・さつまいも・白玉麩	牛乳・豚肉・みそ・きな粉	にんにく・しょうが・ねぎ にんじん・もやし・白菜 こねぎ・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ	食塩・しょうゆ・酒・酢 だし用煮干し	515
							19.5
							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 片栗粉・ごま油・食パン バター・グラニュー糖	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・もやし・かぼちゃ さやえんどう・さやいんげん バナナ	だし用昆布・鶏ガラスープ だし用かつお節・しょうゆ ノンエッグマヨネーズ 食塩・酒・酢	531
							21.0
							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 生パン粉・白玉麩・みつば 上新粉・片栗粉・上白糖	牛乳・油揚げ・豚ひき肉 鶏ひき肉・かつお節 豆乳	にんじん・しめじ・玉ねぎ しょうが・フロッコリー ラフランス・みつば オレンジジュース・焼きのり マーマレードジャム	しょうゆ・酒・みりん だし用かつお節・食塩 だし用昆布 ベーキングパウダー	580
							20.6
							1.7

*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。