

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 16 (月)	肉そぼろごはん じゃこわかめサラダ みそ汁 柿	牛乳 スイートポテト	精白米・しらたき・片栗粉 きび砂糖・植物油・上白糖 さつまいも・バター	牛乳・豚ひき肉・みそ ちりめんじゃこ・豆乳	玉ねぎ・しょうが・キャベツ もやし・わかめ・かぼちゃ 白菜・柿	しょうゆ・酢 だし用煮干し	540 17.9 1.9
			干しうどん・白ごま・米粉 植物油・片栗粉・上白糖	牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ 豆腐・ツナ缶・豆乳	干しいたけ・かぼちゃ ごぼう・こねぎ・玉ねぎ さやいんげん・りんご いちごジャム	だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布・酒・酢・食塩 ベーキングパウダー	550 22.9 2.0
			精白米・植物油・はちみつ バター・薄力粉・きび砂糖 春雨・ごま油・上白糖 クラッカー	牛乳・豚肉・ゼラチン	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・セロリ・りんご 大根・きゅうり・キャベツ わかめ・オレンジジュース 粉寒天・バナナ	食塩・とんかつソース・酢 ケチャップ・しょうゆ 鶏ガラスープ・ベーリーフ カレー粉	589 17.1 1.6
5 19 (木)	ごはん 鮭の塩こうじ立田焼き ちくわぶの煮物 建長汁(神奈川県) みかん	牛乳 プレーンスパゲティ	精白米・塩こうじ・片栗粉 植物油・ちくわぶ・さといも きび砂糖・糸こんにゃく ごま油・スパゲティ	牛乳・生鮭・鶏ひき肉 油揚げ・豆腐・豚肉	しょうが・大根・にんじん ごぼう・ねぎ・ピーマン 玉ねぎ・パセリ・みかん	みりん・だし用かつお節 だし用昆布・しょうゆ 食塩・こしょう	577 28.6 1.9
			ぶどうロール・植物油 精白米	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆腐・ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ・にんじん・セロリ 干しいたけ・ブロッコリー 冷凍コーン・キャベツ・にら もやし・冷凍グリーンピース	食塩・ケチャップ・みりん とんかつソース・ナツメグ ベーリーフ・しょうゆ・酢 だし用かつお節・カレー粉 だし用昆布	554 25.9 2.6
			精白米・植物油・きび砂糖 糸こんにゃく・片栗粉 キャロットロール じゃがいも	牛乳・豚肉・みそ	玉ねぎ・にんじん・もやし 冷凍グリーンピース・ねぎ ほうれん草	だし用昆布・だし用煮干し しょうゆ	522 23.4 2.0
9 23 (月)	ごはん 鶏の治部煮(石川県) 白和え みそ汁 バナナ	牛乳 小倉トースト	精白米・薄力粉・植物油 きび砂糖・片栗粉・白ごま 糸こんにゃく・食パン バター	牛乳・鶏肉・豆腐・みそ あずき	ほうれん草・しめじ・大根 にんじん・こねぎ・バナナ	食塩・こしょう・しょうゆ みりん・だし用昆布・食塩 だし用煮干し	586 27.9 2.4
			精白米・片栗粉・植物油 上白糖・白玉麩・薄力粉 きび砂糖・じゃがいも メープルシロップ	牛乳・鶏肉・みそ	しょうが・にんにく・ねぎ たけのこ水蒸・ピーマン みつば・みかん	酒・しょうゆ・だし用昆布 食塩・だし用かつお節 ベーキングパウダー	589 21.0 1.5
			ロールパン・生パン粉 春雨・マカロニ・きび砂糖 植物油・精白米・白ごま	牛乳・豚ひき肉 ロースハム	白菜・たけのこ水蒸・しそ葉 にんじん・干しいたけ きゅうり・塩昆布	だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布・食塩・酢	562 22.9 2.5
12 26 (木)	豚肉の炊き込みごはん かぼちゃの甘辛煮 みそ汁 りんご	牛乳 ふくれ菓子(鹿児島県)	精白米・植物油・きび砂糖 薄力粉・黒砂糖	牛乳・豚肉・みそ・豆乳	ごぼう・にんじん・かぼちゃ 刻み昆布・さやえんどう キャベツ・玉ねぎ・りんご	酒・しょうゆ・だし用昆布 ベーキングパウダー だし用煮干し	532 19.3 2.0
			スパゲティ・植物油 せんべい・クッキー	牛乳・ベーコン・豆腐 ロースハム	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり キャベツ・クリームコーン缶 冷凍コーン・レーズン マッシュルーム缶・もやし にんじん	食塩・だし用かつお節・酢 こしょう・だし用昆布 しょうゆ	524 19.2 2.1
			精白米・植物油・薄力粉 上白糖・きび砂糖・ごま油 春雨・片栗粉	牛乳・まさば・ロースハム みそ・豚ひき肉	しょうが・大根・きゅうり 白菜・えのき・たけのこ水蒸 干しいたけ・ねぎ	酒・みりん・しょうゆ・酢 カレー粉・だし用煮干し 食塩・ベーキングパウダー	536 24.5 2.2
13 (金) お楽しみ 給食	コーンごはん クリスピーチキン ポテトサラダ 白みそミルクスープ ラフランス	牛乳 ビスケットケーキ いちご添え	精白米・薄力粉・植物油 コーンフレーク・上白糖 じゃがいも・ビスケット ノンエッグマヨネーズ	牛乳・鶏肉・ベーコン 白みそ・豆乳 生クリーム(3〜5歳)	冷凍コーン・にんにく きゅうり・にんじん・しめじ ブロッコリー・芽キャベツ ラフランス・いちご	食塩・こしょう・酒 だし用かつお節・ココア だし用昆布・鶏ガラスープ	662 25.9 1.9

*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。

