

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 (土)	スタミナ焼肉丼 ツナじゃが煮 みそ汁	牛乳 キャロットロール	精白米・植物油・きび砂糖 キャロットロール じゃがいも	牛乳・豚肉・みそ・豆腐 ツナ缶	玉ねぎ・にんにく・ねぎ キャベツ・にんじん ピーマン・さやいんげん	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・食塩	540	
							26.1	
							1.9	
4 (火) 17 (月)	ロールパン ミートローフ 温野菜(かぼちゃ・いんげん) スープ 牛乳	ほうじ茶 たこ茶飯おにぎり	ロールパン・生パン粉 植物油・精白米	牛乳・豚ひき肉・豆乳 まだこ・油揚げ	玉ねぎ・冷凍コーン かぼちゃ・さやいんげん キャベツ・にんじん みつば	ケチャップ・食塩・酒 だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布・みりん	587	
							26.4	
							2.3	
5 19 (水)	カレーライス 和風サラダ バナナ	牛乳 みかんゼリー(愛媛県) クラッカー	精白米・押し麦・植物油 じゃがいも・バター 薄力粉・きび砂糖・白ごま 上白糖・クラッカー	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・キャベツ・バナナ 生わかめ・きゅうり 粉寒天・みかん缶 オレンジジュース	食塩・鶏ガラスープ・酢 パセリ・はちみつ とんかつソース・しょうゆ ケチャップ・カレー粉	605	
							17.8	
							1.6	
6 20 (木)	ごはん ぶり大根 れんこんのきんぴら すまし汁	牛乳 豆乳みそうどん	精白米・きび砂糖・植物油 糸こんにゃく・ごま油 干しうどん	牛乳・ぶり・鶏肉・みそ 油揚げ・豆乳	大根・さやえんどう れんこん・にんじん さやいんげん・しめじ 干しいたけ・小松菜 ごぼう・こねぎ	しょうゆ・酒・だし用昆布 だし用かつお節・食塩	542	
							25.0	
							2.2	
7 21 (金)	ごはん 鶏肉のオープン焼き 菜の花和え みそ汁	牛乳 手作り りんごジャムサンド	精白米・生パン粉・植物油 きび砂糖・食パン グラニュー糖 じゃがいも	牛乳・鶏肉・ロースハム みそ	パセリ・にんにく・レモン 菜の花・にんじん・白菜 冷凍コーン・玉ねぎ りんご	食塩・こしょう・しょうゆ 酢・だし用煮干し	539	
							27.3	
							2.3	
8 22 (土)	ミートソーススパゲティ キャベツとしめじのサラダ スープ	牛乳 せんべい クッキー	スパゲティ・植物油 きび砂糖・せんべい クッキー	牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ・にんじん・セロリ 干しいたけ・キャベツ しめじ・きゅうり・こねぎ もやし	パセリ・食塩・みりん とんかつソース・ナツメグ ケチャップ・しょうゆ・酢 だし用かつお節 だし用昆布	525	
							21.6	
							2.1	
10 (月) 25 (火)	ごはん 麻婆豆腐 中華もやし スープ みかん	牛乳 じゃが丸くん	精白米・植物油・きび砂糖 ごま油・白ごま・片栗粉 じゃがいも・バター	牛乳・豚ひき肉・赤みそ 豆腐	にんじん・ねぎ・えのき 大豆もやし・にら・みかん 刻みのり	食塩・だし用かつお節 だし用昆布・しょうゆ	520	
							22.3	
							2.1	
12 26 (水)	ぶどうロール 鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーと 赤ピーマンのサラダ スープ 牛乳	ほうじ茶 炊き込みおにぎり	ぶどうロール・植物油 精白米	牛乳・鶏肉・油揚げ	にんにく・カリフラワー きゅうり・赤ピーマン にんじん・チンゲン菜 マーマレードジャム しめじ	酒・しょうゆ・食塩・酢 だし用かつお節 だし用昆布	526	
							23.5	
							2.2	
13 27 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のはりはり酢の物 すまし汁 バナナ	牛乳 (13日)抹茶マーブル 蒸しパン (27日)パイナップル 入り蒸しケーキ	精白米・きび砂糖・植物油 白玉糰子・薄力粉 (13日)上白糖 (27日)グラニュー糖 無塩バター	牛乳・生鮭・みそ (27日)卵	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・しめじ・きゅうり 切り干し大根・しょうが みつば・バナナ (27日)パイナップル缶	食塩・酒・みりん・酢 しょうゆ・だし用かつお節 ベーキングパウダー だし用昆布 (13日)抹茶	523	
							21.4	22.8
							1.8	1.8
14 28 (金)	ラーメン キャベツの塩昆布和え りんご	牛乳 二色クッキー	蒸し中華麺・薄力粉 上白糖・植物油・ごま油	牛乳・豚肉・豆乳	もやし・にら・冷凍コーン にんにく・キャベツ きゅうり・にんじん 塩昆布・りんご	食塩・しょうゆ・みりん だし用かつお節・ココア だし用昆布・鶏がらスープ ベーキングパウダー ココア	531	
							19.6	
							2.0	
3 (月) 豆まき	やこめごはん(山梨県) いわしのかば焼き 下松和え(山口県) みそ汁 みかん	牛乳 鬼まんじゅう	精白米・薄力粉・植物油 きび砂糖・さつまいも 上白糖・上新粉	牛乳・ちりめんじゃこ 炒り大豆・まいわし 油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草 もやし・なめこ・焼きのり みかん	食塩・だし用昆布・みりん しょうゆ・だし用煮干し ベーキングパウダー	542	
							23.2	
							2.0	
18 (火) お楽しみ 給食	おにさんごはん しょうゆフレンチ 中華スープ いちご	牛乳 米粉ココアケーキ	精白米・きび砂糖・片栗粉 植物油・白ごま・上新粉 上白糖	牛乳・豚ひき肉・みそ 豆乳	しょうが・玉ねぎ・小松菜 にんじん・ピーマン 干しぶどう・キャベツ 生わかめ・ねぎ・いちご 干しいたけ	しょうゆ・ケチャップ・酢 だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布・食塩・ココア ベーキングパウダー 鶏ガラスープ	547	
							17.7	
							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。

