

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 22 (金)	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ごまきゅうり すまし汁 バナナ	牛乳 冷製スパゲティ	精白米・植物油・ごま油 白ごま・スパゲティ 白玉麩・オリーブ油	牛乳・豚肉・生揚げ・みそ しらす干し	にんじん・しめじ・みつば キャベツ・ピーマン・水菜 きゅうり・バナナ にんにく	しょうゆ・食塩・こしょう だし用かつお節 だし用昆布	557
							25.0
							1.9
2 23 (土)	インディアンスパゲティ フレンチサラダ スープ	牛乳 キャロットロール	スパゲティ・植物油 キャロットロール	牛乳・ウインナー・豆腐	玉ねぎ・にんじん・トマト なす・ピーマン・キャベツ きゅうり・しめじ・こねぎ マッシュルーム缶 レーズン	食塩・カレー粉・しょうゆ 酢・だし用かつお節 だし用昆布	525
							19.8
							2.4
4 18 (月)	とりめし(大分県) じゃがいもの土佐煮(高知県) みそ汁	牛乳 揚げパン	精白米・植物油・きび砂糖 じゃがいも・ロールパン 上白糖	牛乳・鶏肉・かつお節 みそ・きな粉	にんにく・ごぼう・にら にんじん・キャベツ	酒・みりん・だし用煮干し しょうゆ	532
							21.5
							2.3
5 19 (火)	ロールパン 魚のマリネ 温野菜 スープ 小玉すいか	お茶 ドライカレーおにぎり	ロールパン・きび砂糖 薄力粉・片栗粉・植物油 精白米・はちみつ	牛乳・生鮭・鶏ひき肉	玉ねぎ・にんじん・パセリ レモン汁・かぼちゃ・大根 しめじ・小玉すいか	食塩・白ワイン・こしょう 酢・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・カレー粉 とんかつソース ケチャップ	549
							24.7
							2.1
6 20 (水)	ごはん チキン南蛮(宮崎県) 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳 和風スイートポテト	精白米・薄力粉・片栗粉 植物油・きび砂糖・黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 上新粉・さつまいも	牛乳・鶏肉・豆乳・みそ	玉ねぎ・きゅうり・もやし 切干大根・にんじん 白菜	食塩・こしょう・しょうゆ ベーキングパウダー・酒 酢・だし用煮干し だし用昆布	548
							22.8
							2.0
7 21 (木)	大根カレー ズッキーニのマリネサラダ メロン	牛乳 二色ゼリー クラッカー	精白米・植物油・はちみつ バター・薄力粉・きび砂糖 じゃがいも・オリーブ油 上白糖・クラッカー	牛乳・豚肉	しょうが・玉ねぎ・セロリ にんにく・りんご・メロン トマト・ズッキーニ・大根 にんじん・りんごジュース 粉寒天・ぶどうジュース	食塩・鶏ガラスープ・酢 ベーリーフ・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ カレー粉・こしょう	571
							17.0
							1.5
8 (金) 25 (月)	焼肉丼 モロヘイヤのナムル みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	精白米・きび砂糖・黒ごま 植物油・ごま油・薄力粉	牛乳・豚肉・みそ	にんにく・玉ねぎ・もやし キャベツ・こねぎ・冬瓜 にんじん・モロヘイヤ ピーマン	しょうゆ・みりん・食塩 だし用煮干し・ケチャップ ベーキングパウダー・酒 とんかつソース・ココア	528
							21.7
							2.1
9 (土)	ツナチャーハン ポテトフレンチ スープ	牛乳 せんべい クッキー	精白米・植物油・せんべい じゃがいも・クッキー	牛乳・ツナ缶	にんじん・干しいだけ ねぎ・冷凍グリーンピース 冷凍コーン・キャベツ きゅうり・玉ねぎ	食塩・酒・だし用かつお節 しょうゆ・だし用昆布・酢	515
							15.5
							1.9
12 26 (火)	ごはん 魚の香味焼き ひじきの煮つけ みそ汁	牛乳 ミルクトースト (フランスパン使用)	精白米・きび砂糖・植物油 フランスパン・上白糖 バター	牛乳・めかじき・油揚げ みそ	しょうが・しそ葉・玉ねぎ ひじき・にんじん ブルーベリージャム かぼちゃ	しょうゆ・酒・だし用昆布 だし用煮干し	535
							23.1
							2.3
13 27 (水)	ぶどうロール 鶏肉のラタトゥーソースがけ (フランス) こぶきいも ペーザンヌスープ(フランス) 小玉すいか	お茶 いなりずし (乳児)いなりずし風 おにぎり	ぶどうロール・植物油 米粉・きび砂糖・精白米 じゃがいも	牛乳・鶏肉・ベーコン 油揚げ	にんにく・なす・玉ねぎ ズッキーニ・トマト缶 にんじん・セロリ・パセリ キャベツ・小玉すいか	食塩・こしょう・酢・酒 だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布	549
							25.8
							2.5
14 28 (木)	ジャージャー麺 かぼちゃのカレーサラダ スープ メロン	牛乳 米粉のケーキサレ (フランス)	干しうどん・きび砂糖 植物油・米粉・上白糖 バター	牛乳・豚ひき肉・赤みそ	干しいだけ・ミニトマト 玉ねぎ・しょうが・こねぎ きゅうり・もやし・小松菜 かぼちゃ・さやいんげん キャベツ・にんじん メロン	しょうゆ・酢・だし用昆布 食塩・だし用かつお節 ベーキングパウダー カレー粉	530
							19.3
							2.4
15 (金)	ごはん 高野豆腐の寄せ揚げ 酢の物 みそ汁	牛乳 メープルクッキー	精白米・薄力粉・きび砂糖 メープルシロップ 植物油・片栗粉	牛乳・高野豆腐・みそ ロースハム	玉ねぎ・干しいだけ キャベツ・きゅうり・大根 わかめ・みかん缶・えのき	ベーキングパウダー・酢 しょうゆ・だし用煮干し 食塩	607
							15.8
							1.6
16 30 (土)	しょうが焼き丼 さつまいものサラダ みそ汁	牛乳 クリームラスク	精白米・植物油・ラスク ノンエッグマヨネーズ さつまいも	牛乳・豚肉・みそ	玉ねぎ・にんじん・小松菜 しょうが・にんにく・白菜 キャベツ・きゅうり・ねぎ	みりん・しょうゆ・酢 だし用煮干し	517
							21.5
							1.5
29 (金) お楽しみ 給食	コーンごはん クリスピーチキン オーロラサラダ スープ 小玉すいか	牛乳 米粉のりんごケーキ	精白米・植物油・薄力粉 コーンフレーク・片栗粉 じゃがいも・米粉・上白糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳・鶏肉	冷凍コーン・にんにく にんじん・玉ねぎ・レタス きゅうり・小玉すいか りんご・りんごジャム	食塩・こしょう・酒・酢 ケチャップ・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ ベーキングパウダー	592
							20.6
							1.6

*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。

