

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 (月)	五目ラーメン ブロッコリーのナムル りんご	牛乳 ココア蒸しパン	蒸し中華麺・ごま油 植物油・薄力粉・きび砂糖	牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・にら にんじん・もやし・白菜 干しいたけ・冷凍コーン ブロッコリー・りんご	だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布・みりん・食塩 ベーキングパウダー ココア	504
							22.3
							2.0
2 16 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) さつまいものサラダ スープ バナナ	牛乳 小倉トースト	精白米・きび砂糖・植物油 ノンエッグマヨネーズ さつまいも・食パン バター	牛乳・生鮭・みそ・小豆	キャベツ・にんじん・冬瓜 ピーマン・しめじ・玉ねぎ わかめ・バナナ	食塩・酒・みりん・酢 だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布	610
							23.5
							2.4
3 17 (水)	ロールパン 豆乳シチュー 和風ピクルス 牛乳	お茶 ツナのおにぎり	ロールパン・植物油 上新粉・上白糖・精白米 きび砂糖・白ごま	牛乳・鶏肉・豆乳・ツナ缶	玉ねぎ・にんじん・セロリ かぼちゃ・れんこん パセリ・きゅうり	食塩・酢・鶏がらスープ ベーリーフ・しょうゆ	572
							21.2
							2.1
4 18 (木)	ごはん 魚のスタミナ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 抹茶もちもちパン (1歳：甘納豆蒸しパン)	精白米・きび砂糖・植物油 (2～5歳)白玉粉 (1歳)薄力粉	牛乳・めかじき・油揚げ みそ・甘納豆	にんにく・さやいんげん 切干大根・ねぎ・小松菜 にんじん	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用煮干し (2～5歳)抹茶 (1歳)ベーキングパウダー	507
							20.4
							1.8
5 19 (金)	ジャンバラヤ(アメリカ) フレンチサラダ チキンヌードルスープ(アメリカ)	牛乳 黒糖麴ラスク	精白米・植物油・バター スパゲティ・小町麴 黒砂糖	牛乳・ウインナー・鶏肉 ベーコン	にんじん・冷凍コーン ピーマン・セロリ・パセリ トマト缶・キャベツ レーズン・きゅうり 玉ねぎ	食塩・こしょう・酢 鶏がらスープ	509
							15.8
							2.2
6 20 (土)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯辺和え みそ汁	牛乳 せんべい クッキー	精白米・植物油・クッキー せんべい	牛乳・豚肉・みそ	玉ねぎ・しょうが・もやし ほうれん草・刻みのり 白菜・なす	みりん・しょうゆ だし用煮干し	532
							20.7
							1.9
8 29 (月)	カレーライス キャベツの塩昆布和え なし	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー クラッカー	精白米・植物油・はちみつ バター・薄力粉・上白糖 じゃがいも・クラッカー	牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・梨 玉ねぎ・セロリ・にんじん りんご・キャベツ・塩昆布 粉寒天・みかん缶	食塩・鶏ガラスープ 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・みりん	565
							15.8
							1.5
9 (火) 重陽の 節句	ごはん ザンギ(北海道) なすの中華和え 菊花入りすまし汁	牛乳 手作りりんごジャムサンド	精白米・植物油・片栗粉 きび砂糖・ごま油・食パン はちみつ	牛乳・鶏肉	しょうが・にんにく・なす きゅうり・にんじん・大根 こねぎ・菊の花・りんご レモン	しょうゆ・みりん・酒・酢 だし用かつお節・食塩 だし用昆布	531
							23.0
							1.8
10 24 (水)	ごはん さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 焼きうどん(福岡県)	精白米・塩こうじ・植物油 糸こんにゃく・きび砂糖 ごま油・干しうどん	牛乳・まさば・みそ・豚肉	ごぼう・にんじん・玉ねぎ さやいんげん・えのき もやし・キャベツ	酒・食塩・だし用煮干し しょうゆ・とんかつソース	527
							23.4
							2.6
11 25 (木)	ぶどうロール チリコンカン風(アメリカ) こふきいも スープ 牛乳	お茶 みそ焼きおにぎり	ぶどうロール・植物油 薄力粉・じゃがいも 精白米	牛乳・豚ひき肉・大豆水煮 みそ	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・にんにく・白菜 トマト缶・こねぎ	ケチャップ・鶏ガラスープ とんかつソース・しょうゆ 食塩・こしょう・みりん だし用かつお節 だし用昆布	511
							21.6
							2.2
12 26 (金)	焼き鳥丼 かぶときゅうりの変わり漬け スープ	牛乳 バナナケーキ	精白米・きび砂糖・植物油 片栗粉・薄力粉・バター 上白糖	牛乳・鶏肉	ねぎ・かぶ・きゅうり レタス・もやし・バナナ レモン	酒・みりん・しょうゆ・酢 食塩・パプリカ粉 ベーキングパウダー だし用かつお節 だし用昆布	524
							20.7
							1.9
13 27 (土)	プレーンスパゲティー チーズサラダ スープ	牛乳 プティポワン	スパゲティ・植物油 プティポワン	牛乳・プロセスチーズ 豚肉	玉ねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・ズッキーニ かぼちゃ・水菜	食塩・しょうゆ・こしょう 酢・だし用かつお節 だし用昆布	517
							23.3
							2.1
30 (火) お楽しみ 給食	栗ごはん あんかけハンバーグ かぼちゃとれんこんのサラダ すまし汁	牛乳 マッケンチーズ(アメリカ)	精白米・生パン粉・植物油 きび砂糖・片栗粉・白玉麴 ノンエッグマヨネーズ・栗 マカロニ・バター・薄力粉	牛乳・豚ひき肉・豆乳 プロセスチーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・みつば れんこん・さやいんげん パセリ	食塩・こしょう・チツメク しょうゆ・だし用かつお節 だし用昆布	550
							20.9
							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ください。
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。

★リクエストメニュー

豆乳シチュー
抹茶もちもちパン

五目ラーメン
ココア蒸しパン