

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 (月)	ごはん 鶏の治部煮(石川県) 白和え(群馬県) みそ汁 りんご	牛乳 クリームチーズトースト	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 上白糖・バター	牛乳・鶏肉・豆腐・みそ クリームチーズ	ほうれん草・しめじ・もやし にんじん・キャベツ・りんご	食塩・こしょう・しょうゆ みりん・だし用煮干し だし用昆布・酒	551
							26.4
							2.4
2 16 (火)	ロールパン 白菜の肉団子入りスープ マカロニフレンチサラダ 牛乳	お茶 ひじきおにぎり	ロールパン・生パン粉・春雨 マカロニ・精白米・きび砂糖 植物油・糸こんにゃく 白ごま	牛乳・鶏ひき肉・豚ひき肉 コースハム	白菜・たけのこ水煮・ひじき にんじん・干しいたけ きゅうり	だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布・食塩・酢	563
							22.7
							2.5
3 17 (水)	チキンカレーライス 花野菜サラダ バナナ	牛乳 キャロットゼリー クラッカー	精白米・押し麦・じゃがいも 植物油・はちみつ・バター 薄力粉・上白糖・クラッカー	牛乳・鶏肉・ゼラチン	にんにく・しょうが・りんご 玉ねぎ・セロリ・にんじん カリフラワー・ブロッコリー 冷凍コーン・バナナ・粉寒天 オレンジジュース	食塩・鶏ガラスープ・酢 パセリ・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ カレー粉	578
							18.5
							1.6
4 18 (木)	ごはん 魚の竜田焼き ひじきサラダ みそ汁	牛乳 メキツァ(ブルガリア)	精白米・片栗粉・植物油 薄力粉・上白糖・粉糖	牛乳・さわら・みそ ヨーグルト	しょうが・ひじき・もやし さやいんげん・にんじん かぼちゃ・玉ねぎ	酒・しょうゆ・酢・食塩 ベーキングパウダー だし用煮干し	532
							20.6
							2.0
5 19 (金)	豚肉の炊き込みごはん さつまいものサラダ みそ汁	牛乳 きこり風スパゲティ	精白米・植物油・きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも・白玉麩 スパゲティ	牛乳・豚肉・みそ・ツナ缶	ごぼう・にんじん・刻み昆布 キャベツ・きゅうり・にら 玉ねぎ・しめじ・パセリ	酒・しょうゆ・酢・食塩 だし用煮干し・こしょう	528
							22.1
							2.0
6 20 (土)	あんかけうどん 煮豆 りんご	牛乳 プティポワン	干しうどん・片栗粉・植物油 きび砂糖・プティポワン	牛乳・豚肉・金時豆	玉ねぎ・にんじん・キャベツ りんご	みりん・しょうゆ・食塩 だし用かつお節	567
							23.9
							1.9
8 22 (月)	ごはん 大豆と鶏肉の五目煮 きゅうりの変わり漬け みそ汁	牛乳 スナッピージョー	精白米・片栗粉・さつまいも 植物油・きび砂糖・パン粉	牛乳・鶏肉・大豆・みそ 豚ひき肉	しょうが・ほうれん草 きゅうり・なめこ・みつば 玉ねぎ・マッシュルーム缶 キャベツ	しょうゆ・酒・パプリカ粉 酢・だし用煮干し・食塩 ケチャップ	558
							26.8
							2.6
9 23 (火)	塩ラーメン 大根ホタテサラダ りんご	牛乳 スイートポテト	蒸し中華麺・植物油・ごま油 さつまいも・上白糖・バター	牛乳・豚肉・ホタテ缶	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・もやし・キャベツ にら・大根・きゅうり りんご	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・こしょう 鶏ガラスープ・食塩・酢	530
							20.6
							1.9
10 (水)	ぶどうロール ケパプチェの リュテニツァソースがけ(ブルガリア) コロコロサラダ ポプチョルバ(ブルガリア) 牛乳	お茶 鮭のオイルおにぎり	ぶどうロール・じゃがいも 植物油・パン粉・きび砂糖 オリーブ油・精白米 白ごま・ごま油	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 ベーコン・甘塩鮭 白いんげん豆	玉ねぎ・パプリ・にんじん トマト缶・きゅうり・パセリ キャベツ・しそ葉	ナツメグ・食塩・こしょう カレー粉・ケチャップ・酢 鶏ガラスープ・だし用昆布 だし用かつお節・酒	579
							24.9
							2.2
11 25 (木)	肉そぼろごはん じゃこわかめのサラダ みそ汁	牛乳 メーブルクッキー	精白米・しらたき・きび砂糖 片栗粉・植物油・さつまいも 薄力粉・メーブルシロップ	牛乳・豚ひき肉・みそ ちりめんじゃこ	玉ねぎ・しょうが・キャベツ もやし・わかめ・えのき	しょうゆ・酢 だし用煮干し	585
							18.4
							1.8
12 26 (金)	ごはん さばのみそ煮 春菊のごま和え すまし汁 みかん	牛乳 米粉の いちごジャムケーキ	精白米・きび砂糖・ごま油 白ごま・米粉・片栗粉 上白糖・植物油	牛乳・まさば・みそ	しょうが・春菊・にんじん 小松菜・大根・こねぎ みかん・いちごジャム	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・食塩 ベーキングパウダー	543
							19.3
							1.6
13 27 (土)	すぎ焼き丼 かぼちゃの甘辛煮 みそ汁	牛乳 せんべい クッキー	精白米・植物油・きび砂糖 糸こんにゃく・車麩 クッキー・せんべい	牛乳・豚肉・焼き豆腐 みそ	にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ ねぎ・小松菜・白菜・えのき	だし用昆布・だし用煮干し しょうゆ	544
							21.1
							2.2
24 (水) お楽しみ 給食	ピラフ(ブルガリア) クリスマスチキン ポテトサラダ ベーコンレタススープ ラフランス	牛乳 ビスケットケーキ いちご添え	精白米・植物油・じゃがいも 薄力粉・コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ 上白糖・ビスケット	牛乳・鶏肉・ベーコン 生クリーム	玉ねぎ・乾燥パセリ・レタス にんにく・きゅうり・いちご にんじん・冷凍コーン ラフランス	鶏ガラスープ・こしょう 食塩・酒・だし用かつお節 だし用昆布・しょうゆ ココア	647
							23.5
							1.8

*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。

