

※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外)・キウイフルーツは出していないです。

ひ に ち	よう び	1か月平均				あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		777kcal	31.4g	24.5g	2.6g	血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を とどめる	熱・力のもとに なる			
		基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ		
9	火	行事食:七草 ■ブラン コッペパン	牛乳	■とうふハンバーグ ■だいこんサラダ ■カレースープ	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳	パブリカ ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ	ブランコッペパン じゃがいも はちみつ	油 ドレッシング (イタリアン) カレールウ	746 32.0 24.7 3.6	小麦 乳	
10	水	行事食:鯖開き ■菜めし	牛乳	■厚焼き玉子 ■ボン酢あえ ■雑煮汁	卵、とり肉 削り筋 とうふ なると	牛乳 小魚	青菜 ほうれん草 にんじん	はくさい、コーン だいこん、ねぎ 干しいたけ	ごはん もち	油	761 27.0 16.6 3.4	乳 卵	
11	木	■黒パン	牛乳	■イカとポテのパン粉焼き ■花野菜サラダ ■ミネストローネ	イカ ぶた肉	牛乳	パブリカ、パセリ ブロッコリー にんじん トマト、こまつな	カリフラワー、コーン だいこん、セロリー たまねぎ、キャベツ	黒パン マカロニ じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ ドレッシング (コーン)	730 33.9 22.7 1.9	小麦 乳 卵	
12	金	■ごはん	牛乳	■とり肉の米粉から揚げ ■ひじき煮 ■ピリ辛みそ汁	とり肉 油揚げ とうふ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ニラ	ごぼう、だいこん はくさい、ねぎ	ごはん、米粉 こんにゃくいも さとう	油 ごま油	894 27.8 40.4 2.4	乳	
15	月	行事食:小正月 ■ごはん	牛乳	■ぶた肉と野菜のみそ炒め ■けんちん汁 ■あずき団子	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	サヤインゲン にんじん	キャベツ、たけのこ だいこん、ごぼう ねぎ、干しいたけ	ごはん、さといも 白玉団子 こんにゃくいも あずき、さとう	油 ごま油	824 29.5 17.9 2.1	乳	
16	火	~ドイツ~ ■背割れ コッペパン	牛乳	■ウイナーケチャップソース ■ザワークラフト風サラダ ■パンプキンポタージュ	ウイナー とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パブリカ かぼちゃ にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ	コッペパン 白いんげん豆	油 ドレッシング (フレンチ)	791 33.8 29.9 3.5	小麦 乳	
17	水	~アメリカ~ ■ごはん	牛乳	■クレオール風トマト煮込み ■フライドポテト ■ガンボ	とり肉 エビ、イカ ウイナー	牛乳	ピーマン トマト、オクラ にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ コーン、だいこん	ごはん じゃがいも さといも かたくり粉	油	765 30.7 22.3 1.9	乳 エビ	
18	木	~フランス~ ■ミルクパン	ラ ジ ョ シ ア	■ホキフライレモンソース ■アーモンドいりサラダ ■ポトフ	ホキ とり肉	ジョア (プレーン)	ブロッコリー パブリカ にんじん こまつな	だいこん、セロリー たまねぎ、はくさい レモン	ミルクパン じゃがいも パン粉、さとう	油 オリーブ油 アーモンド	773 33.1 22.0 2.9	小麦 乳	
19	金	行事食:大寒 ■ごはん	牛乳	■とり肉とレンコンの ねぎみそ焼き ■五目豆 ■かす汁	とり肉 みそ、大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ	サヤインゲン にんじん こまつな	レンコン、ごぼう ねぎ、だいこん しめじ	ごはん じゃがいも 酒かす、さとう	油	803 34.2 22.0 2.0	乳	
22	月	■とうふめし	牛乳	■シシャモフリッター ■ごまあえ ■だんご汁	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 シシャモ オキアミ アオサ	にんじん ほうれん草	はくさい、もやし だいこん、ねぎ まいたけ	ごはん、さとう 小麦粉 さといも	油 ごま	841 32.5 25.7 2.7	小麦 乳	
23	火	■スパゲティ ナポリタン	牛乳	■きなこ揚げパン ■シャキシャキサラダ ■ヨーグルト	きなこ だいたい ウイナー	牛乳 ヨーグルト ひじき	パブリカ にんじん	キャベツ、コーン レンコン、たまねぎ しめじ、しいたけ ごぼう、山菜、くわい	コッペパン スパゲティ じゃがいも こんにゃくいも さとう	油、ごま オリーブ油 マヨネーズ デミグラスソース	715 28.6 27.2 2.9	小麦 乳 卵	
24	水	~給食 記念日~ ■ごはん	牛乳	■サケの塩焼き ■のざわなあえ ■豚汁	サケ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 こんぶ	のざわな ほうれん草 にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん さといも	油 ごま	703 35.6 17.1 1.9	乳	
25	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■フレンチツナサラダ ■コンソメスープ	厚揚げ ウイナー ツナ、とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パブリカ こまつな	コーン、だいこん たまねぎ、セロリー	黒パン じゃがいも さとう	油 オリーブ油	784 39.4 30.1 2.6	小麦 乳	
26	金	■ごはん	牛乳	■グリル野菜 ■ポークカレー ■かんきつ類(いよかん)	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ いよかん	ごはん じゃがいも	油 オリーブ油 カレールウ	791 26.7 23.5 1.8	小麦 乳	
29	月	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■切り干し大根の炒め煮 ■具だくさんみそ汁	サバ ちくわ とうふ、みそ	牛乳 わかめ	サヤインゲン にんじん こまつな	切り干しだいこん 干しいたけ たまねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも	油	765 28.7 24.3 2.8	乳	
30	火	■コッペパン ■マーガリン	ス ト ロ ベ リ ア	■クロquette ■ビーンズサラダ ■トマトシチュー	青大豆 大豆 とり肉	ジョア (ストロベリー)	グリーンピース にんじん ブロッコリー トマト、こまつな	たまねぎ、だいこん コーン、はくさい しめじ	コッペパン じゃがいも パン粉 いんげん豆	油 マーガリン ドレッシング (ごま)	799 25.4 28.7 3.3	小麦 乳 卵	
31	水	■ごはん	牛乳	■厚揚げとぶた肉のキムチ炒め ■ナムル ■五目スープ	厚揚げ ぶた肉 みそ イカ、タラ	牛乳 わかめ	ほうれん草 パブリカ にんじん チンゲンサイ	はくさい、だいこん たまねぎ、キャベツ	ごはん さとう 小麦でんぶん	油 ごま油 ごま	728 35.2 21.3 2.8	小麦 乳	

◎ 天候などの影響により、食材を変更する場合があります。また、新型コロナウイルス感染症に対応して献立の組み替えや変更を行う場合があります。いずれの場合も食物アレルギーには支障がないよう対応します。