



※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ません。

ひ に ち	よ う び	1ヵ月平均				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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質				
		平均値	608kcal	25.0g	21.2g	2.3g	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 ととのえる	熱・力のもとに なる	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質				
		基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g未満	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質				
8	月	■肉どうふ丼 (ごはん)	牛乳	■(肉どうふ丼の具) ■のり塩ポテト	ぶた肉 とうふ	牛乳 青のり	にんじん こまつな	はくさい、ねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう こんにやくいも じゃがいも かたくり粉	油	597 22.2 21.1 1.8	乳							
9	火	■黒パン	牛乳	■チキンとポテトのパン粉焼き ■イタリアンサラダ ■トマトスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	パセリ、トマト ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ だいこん、しめじ	黒パン じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ ドレッシング (イタリアン)	598 27.1 23.4 1.9	小麦 乳 卵							
10	水	■ごはん	牛乳	■サバのみそ煮 ■上州きんぴら ■なめこ汁	サバ みそ ぶた肉 とうふ、油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう、だいこん なめこ、ねぎ	ごはん こんにやくいも さとう	油	623 25.2 23.1 1.8	乳							
11	木	■はちみつ パン	牛乳	■ツナ入り玉子焼き ■かぼちゃサラダ ■ABCスープ	卵 ツナ とり肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ だいこん	はちみつパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング (コーン)	591 25.3 21.6 2.2	小麦 乳 卵							
12	金	■ごはん	牛乳	■春巻き ■野菜いため ■中華春雨スープ	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし、たけのこ キャベツ、たまねぎ だいこん、しめじ	ごはん はるまきの皮 はるさめ さとう	油	586 19.6 20.0 2.2	小麦 乳							
15	月	■ごはん	牛乳	■てりやき豆腐ハンバーグ ■ごまあえ ■じゃがいもとたまねぎの みそ汁	とうふ とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	ごま	570 23.1 14.7 1.9	乳							
16	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナーケチャップソース ■きのこマカロニのルー ■春キャベツの 具だくさんスープ	ウインナー とり肉	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ、しめじ エリンギ、コーン セロリー、キャベツ	コッペパン マカロニ	油	608 27.5 24.9 2.8	小麦 乳							
17	水	■ごはん	牛乳	■タラの甘酢あんかけ ■うま塩こんぶあえ ■具だくさんマーボー	タラ ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん にら	キャベツ、たまねぎ だいこん、たけのこ 干しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油	611 26.4 20.4 2.6	乳							
18	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■厚揚げとかぼちゃの ミートソースあえ ■チーズ入りフレンチサラダ ■コロコロ野菜スープ	厚揚げ とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ しめじ、コーン セロリー、だいこん	ブランコッペパン じゃがいも さとう	油 オリーブ油	623 25.9 23.0 2.2	小麦 乳							
19	金	■ごはん	牛乳	■ジャコ入り海そうサラダ ■チキンカレー ■ヨーグルト	とり肉	牛乳 海そう 小魚 ヨーグルト	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング (和風) カレーウ	679 26.0 22.7 3.0	小麦 乳							
22	月	入学・進学祝い ■わかめ ごはん	牛乳	■とり肉の米粉から揚げ ■野菜たっぷりみそ汁 ■お米のガトーショコラ	とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう、たまねぎ だいこん	ごはん こんにやくいも 米粉 ガトーショコラ	油	657 29.0 20.3 1.9	乳							
23	火	■黒パン	牛乳	■オムレツケチャップソース ■花野菜サラダ ■キャロットポタージュ	卵 とり肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、だいこん エリンギ	黒パン じゃがいも 白いんげん豆 さとう	油 ドレッシング (たまねぎ) ホリトルウ	605 24.9 20.4 2.7	小麦 乳 卵							
24	水	■ごはん	牛乳	■メバルのごまみそ焼き ■切り干し大根のいため煮 ■かき玉汁	メバル みそ ちくわ、とうふ なると、卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切り干し大根 たまねぎ、キャベツ 干しいたけ	ごはん こんにやくいも さとう かたくり粉	油 ごま ごま油	556 27.2 14.8 1.9	乳 卵							
25	木	■ラーメン	牛乳 (ストロベリー)	■揚げぎょうざ ■ナムル ■しょうゆラーメンスープ	とり肉 ぶた肉	ジョア のり わかめ	こまつな パプリカ にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、たけのこ ねぎ	ラーメン ぎょうざの皮 さとう	油 ごま油	612 21.0 20.3 3.8	小麦 乳							
26	金	■しょうが 焼き丼 (ごはん)	牛乳	■しょうが焼き丼の具 (ぶた肉のしょうが焼き) (マヨネーズサラダ) ■みそけんちん汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん	たまねぎ、たけのこ エリンギ、キャベツ コーン、ごぼう だいこん、ねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう こんにやくいも さとういも かたくり粉	油 ごま油 マヨネーズ	591 24.1 21.2 1.7	乳 卵							
29	月	昭和の日																	
30	火	■ロールパン	牛乳	■チキンと野菜のバジル焼き ■カレースープ ■かんきつ類(清見オレンジ)	とり肉 ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー バジル にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 清見オレンジ	ロールパン じゃがいも	油 オリーブ油 カレーウ	618 25.0 26.9 2.3	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。