



※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	熱・力のもとになる					
		平均値	762kcal	30.0g	25.0g	2.6g	血や肉になる	骨・歯になる	ねんまくを丈夫にする	体の調子をととのえる							
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	しぼう							
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	746 26.9 24.5 1.9	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)	746 33.6 28.3 2.2	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	803 31.0 28.5 2.1	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)	736 30.7 25.1 2.7	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	759 23.6 24.5 2.4	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	722 28.0 17.0 2.2	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テー ■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	757 33.6 29.7 3.7	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	769 32.5 24.1 2.7	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	782 31.0 27.5 2.7	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) カールウ	827 30.7 25.2 3.1	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	768 31.1 20.7 2.2	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	737 29.2 23.0 3.0	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	700 32.2 16.7 2.2	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	840 27.7 27.9 4.5	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 さいいも かたくり粉	油 ごま油 マヨネーズ	735 28.4 24.1 1.9	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 カールウ	769 30.2 32.4 2.7	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。