



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していません。

ひ よ う ち	1ヵ月平均 エネルギー たん白質 脂質 食塩相当量	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		
		1ぐん		2ぐん		3ぐん		4ぐん		5ぐん				6ぐん	
		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		むきしつ		カロテン		ビタミン		たんすいかぶつ				しばう	
7	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナーマスタードソース ■ペンのトマト煮 ■クラムチャウダー	ウインナー あさり	牛乳 スキムミルク	ピーマン トマト水煮 にんじん	たまねぎ、しめじ マッシュルーム	コッペパン マカロニ じゃがいも	油 ベシマルソース	620 24.6 23.6 3.5	乳 小麦			
8	金	■ごはん	牛乳	■ますのみそマヨ焼き ■五目ひじき ■なめこ汁	ます、焼き竹輪 油揚げ、豆腐 みそ	牛乳 ひじき	パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、れんこん ねぎ、だいこん、なめこ	ごはん、さとう	マヨネーズ 油	584 28.6 19.6 1.8	乳			
11	月	■ごはん	牛乳	■照り焼きハンバーグ ■ごぼうサラダ ■ジャガイモのみそ汁	ハンバーグ 生揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう、コーン たまねぎ、だいこん	ごはん、でん粉 じゃがいも	マヨネーズ ごま	632 24.1 21.5 1.9	乳			
12	火	■ロール パン	牛乳	■白身魚フライ ■トマトソースかけ ■グリーンサラダ ■コンソメスープ	ほき、とり肉 かまぼこ	牛乳	トマト水煮 ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ コーン	ロールパン じゃがいも	油 ドレッシング (フレンチ)	618 26.5 21.9 2.6	乳 小麦			
13	水	■ごはん	牛乳	■鶏肉のくわ焼き ■白和え ■けんちん汁	とり肉、豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう	ごはん、さとう こんにやく さといも	油	583 31.5 17 1.8	乳			
14	木	■コッペ パン	牛乳	■チーズオムレツ ■チリコンカン ■キャベツスープ	卵、とり肉 だいた	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ しめじ	コッペパン いんげんまめ じゃがいも	油	554 28.2 20.6 2.7	卵 乳 小麦			
15	金	■ごはん	牛乳	■赤魚の西京焼き ■おひたし ■肉じゃが	あかうお 削り節、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ	ごはん、さとう じゃがいも しらたき、ふ	油	582 29.4 15.9 1.5	乳 小麦			
18	月	■お祝い ■わかめ ■ごはん	牛乳	■鶏の唐揚げ ■ごま和え ■沢煮わん ■いちごのジュレ	とり肉 ぶた肉	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、たけのこ、ねぎ だいこん、しいたけ	ごはん、さとう でん粉、ゼリー	油 ごま	617 21.9 20.2 3	乳			
19	火	■キャロット パン	ジョ ア	■ハムと野菜のバジル焼き ■ブロッコリーサラダ ■ごぼうのブラウンシチュー	ハム、ぶた肉	ジョア	パプリカ ブロッコリー にんじん	エリンギ、キャベツ コーン、ごぼう しめじ、たまねぎ	キャロットパン じゃがいも	ドレッシング (たまねぎ) ハヤシルウ	589 28.4 15.8 3.4	乳 小麦			
20	水	■ごはん	牛乳	■サバの味噌煮 ■切干大根の含め煮 ■豚汁	さば、油揚げ 焼き竹輪、みそ ぶた肉、豆腐	牛乳	にんじん	だいこん、たまねぎ ねぎ、ごぼう	ごはん、さとう こんにやく じゃがいも	油	619 26.9 20.7 2	乳			
21	木	■コッペ パン	牛乳	■ミートボールとキノコの ■トマトクリーム煮 ■しゃきしゃきサラダ ■ヌードルスープ	ミートボール あさり	牛乳 クリーム	トマト水煮 ブロッコリー、 パプリカ にんじん、こまつな	エリンギ、しめじ たまねぎ、だいこん	コッペパン じゃがいも スパゲッティ	ベシマルソース マヨネーズ 油 ごま	571 24.5 20.2 2.9	乳 小麦			
22	金	■ごはん	牛乳	■エビカツ ■ポークカレー ■フルーツヨーグルト	えび、ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	みかん、もも パインアップル たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	706 23.1 24.6 2.5	乳 小麦 エビ			
25	月	■ごはん	牛乳	■豚肉のしょうが炒め ■和風サラダ ■ワンタンスープ	ぶた肉、削り節 ミートボール なると	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー こまつな	たまねぎ、たけのこ キャベツ、コーン	ごはん、さとう ワンタン	油 ドレッシング (たまねぎ)	588 25.3 18.2 2	乳 小麦			
26	火	■ミルク パン	牛乳	■厚揚げのカレー炒め ■コーンサラダ ■トマトスープ	とり肉、生揚げ、 ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト水煮	たまねぎ、えだまめ コーン、だいこん セロリー、キャベツ	ミルクパン さとう、でん粉	油 ドレッシング (コールスロー)	565 25.4 22.2 2.4	乳 小麦			
27	水	■ごはん	牛乳	■サワラ照り焼き ■いりどり ■かきたま汁	さわら、とり肉 さつま揚げ、卵 なると、豆腐	牛乳	にんじん	れんこん、たまねぎ だいこん、しいたけ	ごはん、さとう こんにやく でん粉	油	586 31 16.5 1.7	卵 乳			
28	木	■黒パン	牛乳	■チキンチーズフライ ■イタリアンサラダ ■ABCスープ	とり肉、ツナ	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	カリフラワー たまねぎ、だいこん	黒パン マカロニ	油 ドレッシング (イタリアン)	548 31.2 16.4 2.4	乳 小麦			

◎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。