

























給食だより



				1(木)	2(金)
				野菜ピラフ 白身魚のハーブグリルラタトゥイソース イタリアンコロッケ ブロッコリーとベーコンのペンネ かぼちゃのポタージュスープ	ご飯 野菜たっぷりメンチカツ ひじきと糸寒天の胡麻サラダ かぼちゃのカレー炒め チンゲン菜と油揚げのお味噌汁
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
昼食	こどもの日	振替休日	人参とツナの混ぜご飯 チキンとブロッコリーの和風グラタン じゃがいもとイカのトマト煮込み レンコンのバルサミコ炒め オニオンコンソメスープ	ご飯 チンジャオロース 八宝菜 三色野菜のナムル 新玉ねぎとわかめの中華スープ	ご飯 ミルフィーユカツカレー フルーツマカロニサラダ ブドウゼリー
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
昼食	ご飯 煮込みハンバーグマッシュポテト添え ごぼうとツナのペンネ さつまいものレモン煮 ミネストローネ	ご飯 チキンの海苔明太フライ 厚揚げのそぼろ煮 小松菜と人参のツナマヨ かぼちゃ団子のすいとん風	ご飯 肉だんごと彩り野菜の甘酢あん 春雨のバンバンジー風 かぼちゃとさつまいものサラダ じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁	ご飯 肉じゃがコロッケ 若鶏の塩麹からあげ 牛すじと大根の煮物 キャベツとにんじんの胡麻和え けんちん汁	ご飯 若鶏と国産大豆のバジル煮込み ジャーマンポテト 人参オレンジマリネ 豆乳根菜スープ
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
昼食	彩りちらし寿司 彩りちらし寿司トッピング 豆腐とわかめのすまし汁 豆乳バナナマフィン	ご飯 若鶏とさつまいもの甘辛揚げ 塩肉じゃが 切干大根とツナのサラダ あおさと玉ねぎのお味噌汁	チキントマトピラフ 白身魚のハーブフライレモンマヨソース じゃがいもとひき肉の五目カレー炒め キャベツとリンゴのコールスロー 野菜たっぷりスープ	ご飯 ボークソテー クリーミーデミソース ほうれん草とツナの和風ペンネ キャベツと人参の塩麹コールスロー クラムチャウダー	ご飯 鶏ささみのゆかり揚げ ごろごろ野菜のポテトサラダ ひじきと大豆の煮物 春キャベツとぎのこのお味噌汁
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
昼食	ご飯 サーモンのタルタル焼き ポテトのミートグラタン れんこんのカレー炒め 新玉ねぎとぎのこのコンソメスープ	中華炊き込みご飯 豚ヒレ肉の塩麹から揚げ 麻婆豆腐 春雨の甘酢サラダ 大根とチンゲン菜のスープ	ご飯 照り焼きチキンとグリル野菜 スバゲティサラダ ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え さつまいもと小松菜のお味噌汁	ご飯 豚肉の甘辛ごま揚げ 根菜のカレー煮 かぼちゃのそぼろあん こまつなとえのきのお味噌汁	ご飯 海老と白身魚のチリソース 8品目の豆腐ハンバーグ 人参とレズンのレモンマヨサラダ 白菜と鶏だんごのスープ



日	献立名	アレルギーマーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1941- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	白身魚のハーブグリル ラタトゥイソース		かれい	油,はちみつ	なす,ズッキーニ,赤ピーマン,青ピーマン,たまねぎ,トマト	784kcal 29.1g 33.2g 2.9g
	イタリアンコロッケ	※	ツナ	じゃがいも,薄力粉,パン粉,油	たまねぎ,マッシュルーム, ドライトマト	
	ブロッコリーとベーコンのペンネ	※	ベーコン	マカロニ,油	ブロッコリー	
	かぼちゃのポタージュスープ		豆乳		かぼちゃ,たまねぎ,セロリ	
	野菜ピラフ			米,油	にんじん,たまねぎ,赤ピーマン,青ピーマン, マッシュルーム	
2 金	野菜たっぷりメンチカツ 特製ソース	※	牛肉, 豚肉,豆乳	パン粉, 米粉,薄力粉,ごま,油	たまねぎ,れんこん,にんじん,キャベツ	734kcal 26.0g 30.6g 2.9g
	ひじきと糸栗天の胡麻サラダ	※	ひじき,栗天,ツナ	ごまドレッシング	リーフレタス,レタス,赤ピーマン,にんじん, コーン,きゅうり, カイワレ大根	
	かぼちゃのカレー炒め			油	かぼちゃ	
	チンゲン菜と油揚げのお味噌汁		油揚げ,みそ		チンゲンサイ	
	ご飯			米		
7 水	チキンとブロッコリーの和風グラタン	※	鶏肉,豆乳,みそ	薄力粉, 油	ブロッコリー, たまねぎ,ぶなしめじ	702kcal 27.6g 26.5g 2.9g
	じゃがいもとイカのトマト煮込み		いか	じゃがいも,はちみつ	たまね,にんじん,トマト	
	レンコンのバジルミソ炒め			油,はちみつ,砂糖	れんこん	
	オニオンコンソメスープ	※			たまねぎ, パセリ	
	人参とツナの混ぜご飯		ツナ	米, 油	にんじん,たまねぎ	
8 木	チンジャオロース	※	牛肉	油,片栗粉	青ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,黄ピーマン	750kcal 25.1g 39.7g 2.8g
	八宝菜	※	豚肉,いか	油,ごま油,砂糖,片栗粉	ほくさい,チンゲンサイ,しいたけ,にんじん, たけのこ	
	三色野菜のナムル	※		ごま油,ごま,砂糖	にんじん,もやし,ごまつな	
	新玉ねぎとわかめの中華スープ		わかめ		たまねぎ	
	ご飯			米		
9 金	ミルフィユカツカレー	※	豆乳,豚肉	米粉,牛脂,薄力粉,パン粉,油	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが	784kcal 23.8g 28.5g 2.5g
	フルーツマカロニサラダ	※		マカロニ,砂糖	みかん,パインアップル,きゅうり,りんご,にんじん	
	ブドウゼリー		ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース	
	ご飯			米		
12 月	煮込みハンバーグマッシュポテト添え		牛肉,豚肉,木綿豆腐,豆乳	油,はちみつ,じゃがいも	たまねぎ,トマト	758kcal 24.6g 28.5g 2.7g
	ごぼうとツナのペンネ	※	ツナ	マカロニ, 油	ごぼう,ぶなしめじ,ほうれんそう	
	さつまいものレモン煮			さつまいも,はちみつ,砂糖	レモン汁	
	ミネストローネ		ベーコン, 大豆	じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にんにく, トマト	
	ご飯			米		
13 火	チキンの海苔明太フライ	※	鶏肉, のり, たらこ	米粉,薄力粉,パン粉,油		717kcal 34.0g 23.9g 2.6g
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ,鶏肉	砂糖,片栗粉	しょうが	
	小松菜と人参のツナマヨ		ツナ		ごまつな,にんじん	
	かぼちゃ団子のすいとん風		豚肉	片栗粉, 米粉	かぼちゃ,しいたけ,だいこん,にんじん, ごぼう	
	ご飯			米		
14 水	肉だんごと彩り野菜の甘酢あん		豚肉,木綿豆腐	片栗粉,油,砂糖	たまねぎ,しいたけ,しょうが,かぼちゃ, なす, にんじん, 赤ピーマン	720kcal 24.4g 27.2g 2.9g
	春雨のパンパンジー風	※	鶏肉	はるさめ,砂糖,ごま, ごま油	キャベツ,きゅうり,レタス,トマト	
	かぼちゃとさつまいものサラダ			さつまいも,はちみつ	かぼちゃ	
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	ご飯			米		
15 木	肉じゃがコロッケ	※	牛肉,豚肉,豆乳	じゃがいも,油,砂糖,米粉, 薄力粉,パン粉	たまねぎ,にんじん	771kcal 22.0g 32.5g 2.9g
	若鶏の塩麩からあげ	※	鶏肉	塩麩,米粉,片栗粉,油	しょうが	
	牛すじと大根の煮物		牛肉,ごんぶ	砂糖	だいこん,にんじん,ごまつな	
	キャベツとにんじんの胡麻和え	※		ごま,砂糖, 油	キャベツ,にんじん	
	けんちん汁		鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	ごんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,あさつき	
	ご飯			米		
16 金	若鶏と国産大豆のバジル煮込み		鶏肉, 大豆	油,砂糖,はちみつ,片栗粉	たまねぎ,パセリ, バジル,ブロッコリー	707kcal 23.0g 27.2g 2.8g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも,油	たまねぎ,スイートコーン,赤ピーマン,青ピーマン	
	人参オレンジマリネ			油,はちみつ,砂糖	にんじん,みかん,オレンジジュース,ディル	
	豆乳根菜スープ	※	豆乳,みそ	さつまいも,ごま	れんこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	
	ご飯			米		

19月	彩りちらし寿司		こんぶ,ごうや豆腐	米,砂糖	にんじん,かんぴょう,しいたけ	702kcal 26.3g 22.5g 2.9g
	彩りちらし寿司(トッピング)		ツナ,鶏肉,えび,ワインナー	砂糖	きゅうり,レタス,スナップエンドウ,スイートコーン、紅しょうが	
	豆腐とわかめのすまし汁		木綿豆腐,わかめ		かいわれだいこん	
	豆乳バナナマフィン		豆乳	薄力粉,砂糖,油	バナナ	
20火	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ		鶏肉	さつまいも, 薄力粉,片栗粉,砂糖,水あめ		727kcal 21.8g 24.1g 2.9g
	塩肉じゃが		豚肉	こんにやく,じゃがいも,砂糖,片栗粉,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,ごまつな	
	切干大根とツナのサラダ		ツナ	砂糖	切干だいこん,にんじん, きゅうり,レモン汁	
	あおさと玉ねぎのお味噌汁		あおさ,みそ		たまねぎ	
	ご飯			米		
21水	白身魚のハーブフライレモンマヨソース		がれい,豆乳	米粉,薄力粉,パン粉,はちみつ	レモン汁、パセリ	765kcal 29.0g 25.4g 2.8g
	じゃがいもとむき肉の五目カレー炒め		鶏肉、大豆、いんげん	じゃがいも,こんにやく、ちくわ,砂糖,油,ごま油	にんじん,ごぼう	
	キャベツとリンゴのコールスロー			油,はちみつ,砂糖	キャベツ,りんご,レモン汁	
	野菜たっぷりスープ		ベーコン	じゃがいも,油	たまねぎ,セロリ,にんじん,だいこん	
	チキントマトピラフ		鶏肉	米	にんじん,たまねぎ,赤ピーマン,青ピーマン、マッシュルーム	
22木	ポークステーキリーミーデミソース		豚肉,豆乳	油,薄力粉	ぶなしめじ,マッシュルーム、パセリ	708kcal 26.9g 30.8g 2.9g
	ほうれん草とツナの和風ペンネ		ツナ	マカロニ,油	にんじん,ほうれん草	
	キャベツと人参の塩麹コールスロー			塩麹,砂糖,油	キャベツ,にんじん,たまねぎ	
	グラムチャウダー		あさり,ベーコン,豆乳	じゃがいも,薄力粉	たまねぎ,セロリ,キャベツ	
	ご飯			米		
23金	鶏ささみのゆかり揚げ		鶏肉	片栗粉,薄力粉,油	うめ、しそ	717kcal 29.0g 26.2g 2.7g
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		ハム	じゃがいも、砂糖	きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,スイートコーン、レモン汁	
	ひじきと大豆の煮物		ひじき,大豆	砂糖,ごま油	にんじん	
	春キャベツときのこのお味噌汁		みそ		キャベツ,ぶなしめじ	
	ご飯			米		
26月	サーモンのタルタル焼き		さけ,豆乳	油,米粉、薄力粉	ブロッコリー	703kcal 25.2g 29.7g 2.8g
	ポテトのミートグラタン		牛肉,豚肉,ベーコン,豆乳	じゃがいも,はちみつ,薄力粉	たまねぎ,にんにく,トマト	
	れんこんのカレー炒め			油,ごま油,ごま,砂糖	れんこん	
	新玉ねぎときのこのコンソメスープ				たまねぎ,ぶなしめじ,エリンギ	
	ご飯			米		
27火	豚ヒレ肉の塩麹から揚げ		豚肉	片栗粉,薄力粉,油	しょうが、レモン	704kcal 30.4g 27.6g 2.9g
	麻婆豆腐		木綿豆腐,豚肉,みそ	砂糖,油,ごま油,片栗粉	しょうが,にんにく,ねぎ,えだまめ	
	春雨の甘酢サラダ		ハム	はるさめ,砂糖,ごま油	きゅうり,にんじん,赤ピーマン	
	大根とチンゲン菜のスープ				だいこん,チンゲンサイ	
	中華炊き込みご飯		豚肉	米,油	たけのこ,にんじん,しいたけ	
28水	照り焼きチキングリル野菜添え		鶏肉	油,砂糖、片栗粉	かぼちゃ,にんじん,赤ピーマン,にんにく、キャベツ、パセリ	703kcal 26.5g 25.8g 2.9g
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲッティ,じゃがいも,砂糖	にんじん,きゅうり,赤ピーマン,スイートコーン,レモン汁	
	ブロッコリーと厚揚げのご味噌噌和え		厚揚げ,みそ	砂糖、ごま	ブロッコリー	
	さつまいもと小松菜のお味噌汁		みそ	さつまいも	ごまつな	
	ご飯			米		
29木	豚肉の甘辛ごま揚げ		豚肉	ごま、片栗粉,薄力粉,油	しょうが、	709kcal 27.8g 30.0g 2.8g
	根菜のカレー煮		みそ	じゃがいも、片栗粉	にんじん,キャベツ,れんこん、ブロッコリー	
	かぼちゃのそぼろあん		豚肉	砂糖,片栗粉	しょうが、かぼちゃ	
	ごまつなとえのきのお味噌汁		みそ		ごまつな,えのきたけ	
	ご飯			米		
30金	海老と白身魚のチリソース		えび,がれい	片栗粉,油,砂糖	たまねぎ,ねぎ,しょうが、ブロッコリー	707kcal 30.5g 26.5g 2.9g
	8品目の豆腐ハンバーグ		木綿豆腐,鶏肉,ひじき	ながいも,片栗粉,油	しいたけ,ねぎ,しょうが,にんじん、えだまめ,れんこん、ごぼう、	
	人参とレーズンのレモンマヨサラダ			はちみつ	にんじん,レーズン,レモン汁	
	白菜と鶏だんごのスープ		鶏肉,木綿豆腐		たまねぎ,はくさい,しいたけ、ねぎ	
	ご飯			米		

アレルギー表記



小麦



ごま



海老