



●今年度アレルギー対応食品

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		小 686	22.4
		ハヤシシチュー	ぶた肉 とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト ココナ		
		つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	中 831	27.1
11	木	なめらかプリン	とうにゅう	さとう 油			
		牛乳	●牛乳				
		こだいまいさつまいもごはん		米 古代米 さつま芋 ごま		640	25.1
		さばのみそに	●さば みそ	さとう			
12	金	しらたまそうに	とり肉 かまぼこ	しらたまだんご	にんじん だいこん こまつな ｷｯｸｲｸﾞ	802	31.5
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし はくさい		
		牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		643	26.2
15	月	きつねうどんじる	油あげ なると とり肉	さとう	玉ねぎ 長ねぎ ｷｯｸｲｸﾞ		
		ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ あおのり	小麦粉 油		798	32.5
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	はくさい こまつな にんじん		
		牛乳	●牛乳				
16	火	ごはん		米		648	25.4
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	玉ねぎ ショウガ		
		はくさいとだいこんのみそしる	油あげ みそ		はくさい だいこん 長ねぎ	800	30.9
		マカロニツナサラダ	ツナ	マカロニ ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ	キャベツ きゅうり にんじん		
17	水	牛乳	●牛乳				
		ココアあげパン		米粉パン 油 ●ｼｯｸｺｺｱ		631	24.5
		コンソメスープ	とり肉	オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ セロリ		
		にくだんご(2こ)	とり肉	さとう パン粉 油	たまねぎ	823	30.3
18	木	ミックスポテト		じゃが芋 マーガリン 油	コーン えだまめ		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		640	28.4
		とうふとえびのチリソースに	とうふ えび ぶた肉	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ ｷｯｸｲｸﾞ ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ		
19	金	やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 油 ごま油	キャベツ ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ	797	34.8
		もやしのナムル		さとう ごま ごま油	もやし ほうれん草 にんじん		
		牛乳	●牛乳				
		チキンライス	とり肉	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト	627	22.1
22	月	ミートコロッケ	ぶた肉	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ		
		コーンたまごスープ	●たまご ベーコン	片栗粉 ごま油	玉ねぎ コーン ほうれん草	797	34.8
		レモンづけ		さとう	たくあん キャベツ きゅうり レモン汁		
		牛乳	●牛乳				
23	火	わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦		652	26.3
		さわらのマヨふうみやき	●さわら みそ	ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ			
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	油あげ みそ	じゃが芋	玉ねぎ こまつな	807	32.2
		そぼろきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油 ごま油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく		
24	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米		677	28.1
		シーフードカレー	いか えび あさり	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ		
		フレンチオムレツ	●たまご	さとう 澱粉 油		825	33.2
25	木	フレンチサラダ		ｺｰﾝ ﾚｯｼﾝｸﾞ ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ	にんじん キャベツ きゅうり		
		牛乳	●牛乳				
		さきたまロール		パン		656	23.1
		いちごジャム		ジャム			
26	金	しゃくしなスパゲッティ	とり肉	ｽﾊﾟゲｯﾃີ ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ	にんじん しめじ しゃくしなづけ ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ	795	27.5
		ひじきサラダ	ひじき ツナ	ごまドレッシング	キャベツ にんじん えだまめ		
		ヨーグルトあえ	●ヨーグルト	さとう	●ﾊｲﾝ ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ ●おとう ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ ●みかん ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ		
		牛乳	●牛乳				
29	月	ごはん		米		639	26.7
		おかかふりかけ	カツオブシ	ごま			
		みそチキンカツ	とり肉 みそ	小麦粉 パン粉 油	レモン汁	787	32.0
		けんちんじる	とうふ	里芋 油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ		
30	火	からしあえ			もやし こまつな		
		牛乳	●牛乳				
		ちゃめし		米		635	25.6
		にくみそおでん	とり肉生揚げちくわみそ●うすらの卵	油 さとう 片栗粉	にんじん だいこん コンニャク ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ		
31	水	おかかあえ	カツオブシ	さとう	はくさい ブロッコリー コーン	784	31.0
		いよかん			●いよかん		
		牛乳	●牛乳				
		ちゅうかめん		ちゅうかめん		686	25.7
29	月	たんたんめんじる	ぶた肉 とうにゅう みそ	油 ごま	にんじん もやし 長ねぎ ﾉｸﾞ ﾏﾈｰｽ ｷｯｸｲｸﾞ ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ		
		さつまいもとだいずのあげに	だいず	さつま芋 片栗粉 油 さとう		836	30.7
		わかめサラダ	わかめ	中華ドレッシング	だいこん キャベツ コーン		
		牛乳	●牛乳				
30	火	かてめし(ごもくごはん)	とり肉 油あげ	米 油 さとう	にんじん ごぼう いんげん	623	25.7
		いわしのねぎソースがけ	●いわし	でんぶん 油 さとう	長ねぎ		
		こめこめんのスープ	ぶた肉 なると	こめこめん	玉ねぎ みずな ｷｯｸｲｸﾞ	773	31.2
		こうみあえ	カツオブシ	ごま	はくさい こまつな		
31	水	牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		パン		631	23.8
		カレーシチュー	とり肉 ●牛乳	じゃが芋小麦粉油●バター	にんじん 玉ねぎ グリンピース ニンニク		
		チキンナゲット(小2こ 中3こ)	とり肉 おから	パン粉 油		822	31.2
31	水	ほうれんそうのソテー		油	ほうれんそう コーン		
		牛乳	●牛乳				
		さけなめし	●べにざけ	米 ごま	あおな	634	25.0
		しおちゃんこなべ	ぶた肉 とうふ 油あげ 肉団子	油	にんじん はくさい ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ ﾈｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ		
31	水	はるさめサラダ	ハム	春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん きゅうり	793	31.0
		みかんゼリー		さとう	みかん		

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

あけましておめでとうございます。  
 本年も、安心・安全でおいしい給食作りに努めていき  
 たいと思いますので、どうぞよろしくお願いいいたします。

