

●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			栄養価	
			●アレルギー対応食品	●アレルギー対応食品	●アレルギー対応食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	牛乳	●牛乳			小 649	24.8
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ピピンパ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん ほうれんそう もやし コシカヨカ	中 784	29.7
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん 長ねぎ キャベツ ショウガ		
えびシューマイ(2こ)	えび すりみ	パン粉 小麦粉	玉ねぎ				
2	金	牛乳	●牛乳			638	22.6
		てまきずし		米 さとう			
		のり たまご(2本)	のり ●たまご	さとう 油		806	27.9
		いか(小1本中2本) ツナサラダ	いか ツナ	でんぷん 油 ノイグ マネズ	きゅうり 玉ねぎ		
だいこんとあぶらあげのみそしる	油あげ わかめ みそ		だいこん 長ねぎ こまつな				
こくとうふくまめ	だいず	さとう 米粉 小麦粉					
5	月	牛乳	●牛乳			644	27.7
		ごはん		米			
		なっとう	なっとう			808	34.8
		にくじゃが	ぶた肉 とり肉	じゃが芋 さとう 油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリルピース		
いそのかあえ	●じゃこ のり		ほうれんそう もやし はくさい				
6	火	牛乳	●牛乳			655	24.5
		フラワーロール		パン			
		しおやきそば	とり肉	ちゅうかめん 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	801	29.6
		やきフランク(2本)	フランク		トマト		
ごまドレッシングあえ		ごまドレッシング	ブロッコリー だいこん コーン				
7	水	牛乳	●牛乳			640	23.4
		ごはん		米	だいこんな		
		あじフライ	●あじ	パン粉 小麦粉 油		806	29.0
		わふうたまごスープ	●たまご ベーコン	ごま油	にんじん はくさい 玉ねぎ こまつな		
きりぼしだいこんのもの	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油	切り干し大根 にんじん こんにゃく いんげん				
8	木	牛乳	●牛乳			648	26.1
		むぎごはん		米 米粒麦			
		カレーマナーどうふ	とり肉 とうふ みそ	さとう 片栗粉 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン ｷﾝｷﾞｸﾞ ﾎﾝｷﾞｸﾞ	803	32.1
		もやしのささみあえ	ささみ	さとう ごま油 ごま	もやし にんじん きゅうり		
いよかん			●いよかん				
9	金	牛乳	●牛乳			661	24.0
		じごなうどん		地粉うどん			
		しめじうどんじる	とり肉 油あげ なた		にんじん 長ねぎ	808	28.8
		にくまんぷうむしパン	ぶた肉 とり肉	ケキツ入 油 ごま油 さとう	たまねぎ		
おひたし	カツオブシ		こまつな キャベツ				
13	火	牛乳	●牛乳			650	22.0
		こめこしょくパン		パン			
		ブルーベリージャム		ジャム		791	26.7
		ミネストローネ	とり肉	米粉マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー トマト ｷﾝｷﾞｸﾞ		
ハートのコロケ		さつま芋じゃが芋パン粉油					
コールスローサラダ		ｺｰﾙﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ ﾎﾝｷﾞｸﾞ ﾏﾞﾈｽﾞ	キャベツ きゅうり コーン				
14	水	牛乳	●牛乳			639	23.9
		キムたくごはん	ぶた肉	米 米粒麦 油 ごま	玉ねぎ 白菜キムチ たくあん		
		チーズオムレツ	●たまご ●チーズ	さとう 油		777	28.9
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん はくさい 長ねぎ ﾎﾝｷﾞｸﾞ		
チョコプリン	●牛乳	●チョコ●ココア さとう					
15	木	牛乳	●牛乳			660	24.9
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいこんな		
		さばのさいきょうやき	●さば みそ	さとう		811	29.8
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		だいこん にんじん ごぼう みずな ｷﾝｷﾞｸﾞ		
ごまあえ	みそ	ごま さとう	はくさい こまつな にんじん				
16	金	牛乳	●牛乳			645	26.2
		ごはん		米			
		とりにくのしおこうじからあげ	とり肉	片栗粉 油	レモンじる ショウガ	808	31.4
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ		キャベツ えのきだけ 玉ねぎ		
ひじききんぴら	ひじき さつまあげ	油 ごま油 さとう	れんこん にんじん ｺﾝﾆﾻｸﾞ ﾎﾝｷﾞｸﾞ				
19	月	牛乳	●牛乳			669	23.1
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ポークカレー	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ﾎﾝｷﾞｸﾞ	833	28.2
		ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり だいこん		
いちごゼリー		さとう	●いちご				
20	火	牛乳	●牛乳			669	24.7
		くろパン		パン			
		マーガリン		マーガリン		855	30.7
		にくだんごのスープ	にくだんご	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ		
えびマカロニグラタン	えび 牛乳 ●チーズ	マカロニ ●バター 小麦粉 油	パセリ				
あおなのソテー	フランク	油	ほうれんそう こまつな コーン				
21	水	牛乳	●牛乳			637	27.4
		ごはん		米			
		さけパッパ	●さけ	ごま		799	33.6
		とりにくとだいこんのもの	とり肉 なまあげ	さとう 油	にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ		
ｺｰﾙﾄﾞ ﾘｰ ﾎﾝｷﾞｸﾞ ﾏﾞﾈｽﾞ	かまぼこ	さとう	ｺｰﾝ				
わふうドレッシングあえ	カツオブシ	わふうドレッシング	ほうれんそう もやし はくさい				
22	木	牛乳	●牛乳			640	24.3
		そぼろごはん	とり肉 油あげ	米 油 さとう	にんじん ごぼう えだまめ		
		いわしのうめに	●いわし	さとう	うめ	812	30.9
		すましじる	とうふ かまぼこ わかめ		だいこん 長ねぎ		
ポテトサラダ		じゃが芋 ﾎﾝｷﾞｸﾞ ﾏﾞﾈｽﾞ	にんじん きゅうり コーン				
23	金	牛乳	●牛乳			657	25.3
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		みそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ ﾎﾝｷﾞｸﾞ	829	31.4
		あげぎょうざ(小2こ 中3こ)	とり肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ ﾎﾝｷﾞｸﾞ		
ツナわかめあえ	ツナ わかめ	ごま さとう	だいこん きゅうり				



2月3日は節分です。立春の前日、  
「季節を分ける」という意味があります。地  
域によって、様々な行事が行われます。



\*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。

♡26日(月)からの献立は、裏面に続きます。

●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
26	月	牛乳	●牛乳			614	24.6
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		ホキのあますあんかけ	●ホキ	片栗粉 油 さとう			
		とうふのちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ	片栗粉 ごま油	にんじん はくさい ニラ ヨウカ		
		はるさめナムル		春雨 さとう ごま油 ごま	もやし にんじん ほうれんそう	777	30.1
27	火	牛乳	●牛乳			635	26.0
		フレンチトースト	●たまご●牛乳	パン さとう ●バター			
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず	じゃが芋オリーブ油さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト コウカ		
		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		
		オレンジ		ゼリー	●オレンジ	803	32.3
28	水	牛乳	●牛乳			668	23.9
		ごはん		米			
		ハンバーグ（おろし玉ねぎソース）	とり肉 ぶた肉	パン粉 さとう 油	玉ねぎ		
		さつまいものみそしる	油あげ みそ	さつまいも	だいこん こまつな 長ねぎ		
		サウザンサラダ	ハム	サウザンドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	830	29.2

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。