

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度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
1	木	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		665	23.8
		ぶたにくとさといものみそしる	ぶたにく 油あげ みそ	さといも	だいこん 長ねぎ		
		わふうにくだんご(小4から2こ)	とり肉	油 さとう でんぷん	玉ねぎ	848	31.1
		おひたし	カツオブシ	さとう	こまつな もやし にんじん		
		お月見だいふく(とうにゅうｸﾘｰﾑ)	●豆乳	●米粉 さとう さつまいも			
2	金	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		672	25.6
		ポークカレー	ぶた肉	油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ ニンニク		
		プレーンオムレツ	●たまご	さとう 油 でんぷん		822	30.1
		ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり		
5	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		652	27.1
		なまあげのみそいため	なまあげ ぶた肉 みそ	さとう 片栗粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン ショウガ		
		コーンシュマイ(2こ)	魚肉すりみ とうふ	小麦粉 でんぷん パン粉	コーン 玉ねぎ	795	32.6
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし		
6	火	牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		パン		639	22.2
		クラムチャウダー	あさりベーコン●牛乳●チーズ	じゃがいも 小麦粉 油 卵 油 ●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ		
		おさかなナゲット(2こ)	あじ だいず	パン粉 小麦粉 油		796	26.5
		カリフラワーとハムのサラダ	ハム	わふうドレッシング	カリフラワー ほうれんそう		
7	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		637	28.2
		ごまこんぶ	こんぶ	さとう ごま			
		とうふとあげのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな 長ねぎ	778	33.2
		とりむね肉のからあげ・レモンソース	とり肉	片栗粉 油 さとう	レモンじり ショウガ		
		はるさめサラダ		はるさめさとうごま油ごま	キャベツ きゅうり にんじん		
8	木	牛乳	●牛乳				
		まいたけごはん	ぶた肉 油あげ	米 さとう 油	まいたけ にんじん	638	24.3
		えびボールのすましじる	えびボール わかめ		だいこん みつば		
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう 油		794	29.4
		えだまめポテトサラダ		じゃがいもノンエッグマヨネーズ	にんじん えだまめ コーン		
9	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		674	23.6
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なた	さとう	玉ねぎ 長ねぎ ホシシイタケ		
		かぼちゃむしパン		ケーキミックス さとう 油	かぼちゃ	803	27.5
		ごまずあえ	みそ	さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん		
12	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		663	25.1
		すきやきふうじ	ぶた肉 やきとうふ	さとう 油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しらたき ショウガ		
		きりぼしだいこんとツナのサラダ	ツナ	ごまドレッシング	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	812	30.4
		ブルーベリーゼリー		さとう	●ブルーベリー		
13	火	牛乳	●牛乳				
		しょくパン		パン		656	26.1
		みそわんたんスープ	とり肉 みそ	わんたん ごま油	にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ ショウガ		
		ハムカツ	ハム	パン粉 でんぷん 油		782	30.7
		スライスチーズ	●チーズ				
		フレンチサラダ		ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾌﾙｼﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ きゅうり コーン		
14	水	牛乳	●牛乳				
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいごんな	648	23.2
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん だいこん ごぼう みすな ｷｯｼﾞﾝ		
		さばのたつたあげ	さば	でんぷん 油	ショウガ	798	28.1
		こうみあえ		さとう ごま油 ごま	こまつな はくさい ショウガ		
15	木	牛乳	●牛乳				
		さつまいもごはん		米 さつまいも		633	22.2
		なすとえのきのみそしる	油あげ みそ		なす 長ねぎ えのき	790	27.5
		とうふ入りハンバーグ・わふうライス	とうふ とり肉 ぶた肉	パン粉 さとう でんぷん	玉ねぎ ショウガ		
		ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	油	ほうれんそう コーン		
16	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		639	28.1
		おかかふりかけ	カツオブシ のり	ごま			
		はくさいスープ	ぶた肉	オリーブ油	にんじん はくさい 玉ねぎ ニンニク ｷｯｼﾞﾝ	772	33.5
		とりにくのみそパンこやき	とり肉 みそ	さとう 油 パン粉	ショウガ		
		れんこんとひじきのいりに	さつまあげ ひじき	さとう 油 ごま油	れんこん にんじん こんにゃく いんげん		
19	月	牛乳	●牛乳				
		そぼろごはん	とり肉	米 油 さとう	にんじん ごぼう ショウガ グリンピース	643	23.0
		かきたまじる	●たまご とうふ	でんぷん	玉ねぎ チンゲンサイ		
		ミートコロッケ	ぶた肉	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	821	28.3
		おかかマヨネーズあえ	ハム カツオブシ	ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ		
20	火	牛乳	●牛乳				
		ココアあげパン(こめこパン)		●米粉パン●ｼﾙｸﾄﾞｯﾌﾟ 油		652	25.2
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず	じゃがいも オリーブ油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ニンニク		
		ブロッコリーサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ コーン	856	32.3
		みかん			●みかん		
21	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		634	26.4
		はるさめわかめスープ	とり肉 わかめ	はるさめ ごま油	にんじん 長ねぎ コーン		
		ぶたキムチ	ぶた肉	さとう油ごま油ごま 片栗粉	はくさいキムチ 玉ねぎ にら	794	32.6
		やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 でんぷん 油	キャベツ 玉ねぎ にら		
22	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		641	28.9
		とりにくとこんさいのもの	とり肉 がんもどき	さとう 油	にんじん だいこん こんにゃく ショウガ		
		さけのしおやき	さけ			797	35.7
		ごまあえ	みそ	ごま さとう	こまつな はくさい にんじん		
23	金	牛乳	●牛乳				
		ちゅうかめん		ちゅうかめん		690	26.2
		ごもくラーメンじる	ぶた肉 えび ●うずらの卵	油 ごま油 片栗粉 さとう	にんじん はくさい たけのこ ｷｯｼﾞﾝ ﾈﾝﾆｸ		
		だいがくいも		さつま芋 油 さとう ごま		826	31.5
		からしあえ		さとう ごま	にんじん もやし こまつな		



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

● 26日(月)からの献立は裏面にあります。

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度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			657	22.3
		ごはん		米			
		あじつけのり	のり			810	26.4
		けんちんじる	とうふ	さといも ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく		
		さんまのかばやき	さんま	でんぷん 油 さとう	ショウガ		
あますづけ		さとう	たくあん きゅうり キャベツ				
27	火	牛乳	●牛乳			672	23.8
		コッパンスライス		パン			
		フルーツクリーム		●ホイップクリーム	●みかん缶 ●もも缶 ●パイン缶	850	29.8
		わふうスパゲッティ	とり肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ しめじ しゃくし菜づけ ココ		
ツナコーンあえ	ツナ	さとう	はくさい ほうれんそう コーン				
28	水	牛乳				642	25.5
		むぎごはん		米 米粒麦			
		マーボーとうふ	ぶた肉 とうふ みそ	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ グリルピーズ 納豆(外) ココ(内)	792	30.7
		かみかみあえ	いか	さとう 油 ごま油 ごま	きりぼしだいこん だいこん きゅうり にんじん		
りんご			●りんご				
29	木	牛乳				697	24.7
		ごはん		米			
		なめこのみそしる	油あげ みそ		なめこ にんじん はくさい 長ねぎ	857	29.2
		ぎゅうどんのぐ	ぎゅう肉	さとう	玉ねぎ しらたき ショウガ		
たまごやき	●たまご	さとう でんぷん					
30	金	牛乳				684	22.4
		カレーピラフ	とり肉	米 米粒麦 油	にんじん 玉ねぎ いんげん		
		マカロニスープ	ベーコン	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ キャベツ パセリ トマト セロリー ココ	843	27.5
		ウィンナーのいそべあげ	ウィンナー あおのり	小麦粉 油			
パンプキンとうにゅうパバロア	●とうにゅう	さとう 油	かぼちゃ				



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。