



献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
			卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	月	昼食 ご飯 スパニッシュオムレツ ツナとマカロニのサラダ オレンジ わかめスープ	卵 乳 小麦	ご飯 マーガリン ジャが芋 シェルマカロニ マヨネーズ	卵 牛乳 ベーコン チーズ ツナ わかめ	三食ピーマン 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 玉葱 オレンジ コーン	エネルギー タンパク質 脂質	550(471) 18.4(15.7) 21.9(18.9)
		間食 せんべい・ノアール® 牛乳	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			塩分	1.7(1.7)
2	火	昼食 ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 酢の物 バナナ 味噌汁	卵 小麦	ご飯 砂糖 パン粉 砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ひじき カニカマ 味噌	玉葱 サニーレタス 胡瓜 コーン バナナ 小松菜 人参	エネルギー タンパク質 脂質	552(513) 19.2(18.5) 16.9(17.6)
		間食 エリーゼ® プランチュール® 牛乳	卵 小麦	エリーゼ プランチュール	牛乳		塩分	1.2(1.1)
3	水	昼食 ジャムサンド チキンきのこガーリックソース コールスローサラダ りんご 豆乳スープ	卵 小麦	ジャムサンド(グルーバー いちご) サラダ油 砂糖 マーガリン サラダ油 砂糖	鶏もも肉 豆乳 味噌	しめじ えのき 舞茸 椎茸 玉葱 アスパラ キャベツ 人参 コーン りんご 南瓜 青梗菜	エネルギー タンパク質 脂質	608(484) 24.7(21.2) 25.2(21.7)
		間食 ココア無しパン 牛乳	卵 小麦 乳	ココア無しパン マーガリン 砂糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		塩分	1.7(1.4)
4	木	昼食 わかめご飯 鶏の味噌煮 レンコンの金平 オレンジ すまし汁	卵	ご飯 砂糖 サラダ油	わかめ 鶏 味噌	生薑 小松菜 落根 ビーマン 人参 オレンジ 大根 青ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質	578(569) 17.5(18.4) 14.2(16.2)
		間食 マシュマロ・アルフォート® 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		塩分	1.5(1.6)
5	金	昼食 和風ナポリタンうどん ジョアブルーベリー	小麦 卵 乳	うどん マーガリン	ウインナー 糸かつお ジョアブルーベリー	玉葱 ビーマン	エネルギー タンパク質 脂質	528(491) 17.9(17.5) 15.9(15.8)
		間食 肉まん 牛乳	小麦 乳	薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油	豚ひき肉 牛乳 牛乳	にら 生姜	塩分	1.9(1.7)
6	土	昼食					エネルギー タンパク質 脂質	122.0 2.5 1.2
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵 乳	あんぱん			塩分	-
8	月	昼食 チキンカレー ミモザサラダ ミルクスイーツ カカオスープ(玉葱・人参・絹さや)	小麦 卵 乳	ご飯 ジャが芋 サラダ油 フレンチドレッシング	鶏もも肉 卵 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 人参 玉葱 人参 絹さや	エネルギー タンパク質 脂質	577(518) 16.4(15.9) 21.2(20.8)
		間食 せんべい・ノアール® 牛乳	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			塩分	1.9(1.5)
9	火	昼食 ご飯 鶏糸しゅうまい 春雨の中華和え りんご 中華スープ	小麦 卵	ご飯 ごま油 春雨	豚ひき肉 鶏糸卵 ロースハム	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 りんご 玉葱 わかめ	エネルギー タンパク質 脂質	539(500) 18.2(17.3) 18.4(18.3)
		間食 黒たべよ 黒糖 牛乳	卵 小麦 乳	黒糖 たべよ 黒糖	牛乳		塩分	1.5(1.1)
10	水	昼食 ロールパン チキンガラタン ツナサラダ オレンジ コンソメスープ	卵 小麦 小麦 乳	ロールパン マカロニ パン粉 胡麻ドレッシング	鶏もも肉 牛乳 ミックス牛乳 ツナ 絹ごし豆腐	玉ねぎ ミックスパセリ粉 サニー 人参 コーン オレンジ ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質	600(497) 24.0(20.6) 24.9(21.5)
		間食 人参ボンデケーキ 牛乳	乳	米粉 油	パルメザンチーズ 牛乳	ジャが芋 人参	塩分	2.4(2.3)
11	木	昼食 ふりかけごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 バナナ 味噌汁		ご飯 ごま油 砂糖 砂糖	ぶり 油揚げ 味噌	ほうれん草 切り干し大根 人参 バナナ キャベツ もやし	エネルギー タンパク質 脂質	560(534) 19.8(19.8) 19.4(21.5)
		間食 青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		塩分	2.0(1.6)
12	金	昼食 味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦 乳	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし にら コーン	エネルギー タンパク質 脂質	616(594) 24.7(21.7) 22.8(20.2)
		間食 揚げパン風ロールパン 牛乳	卵 小麦 乳	0-糖小麦粉 パン粉 砂糖 油	卵 きな粉 牛乳		塩分	1.7(1.5)
13	土	昼食 クリスマスお遊戯会					エネルギー タンパク質 脂質	
		間食					塩分	
15	月	昼食 餅切干大根の胡麻マヨ和え オレンジ 味噌汁	卵 卵	ご飯 マヨネーズ 胡麻	卵 海苔 味噌	玉葱 椎茸 青ネギ 切干大根 人参 ほうれん草 オレンジ さつま芋 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質	491(465) 13.4(13.7) 15.6(16.5)
		間食 ルマンド®ホワイトロリータ® 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		塩分	1.5(1.3)
16	火	昼食 ご飯 チキン南蛮 ひじきサラダ りんご 味噌汁	卵 小麦 卵	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 卵 ひじき カニカマ 油揚げ 味噌	玉葱 パセリ トマト 胡瓜 りんご もやし	エネルギー タンパク質 脂質	623(558) 21.1(19.0) 30.6(27.6)
		間食 せんべい・ノアール® 牛乳	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			塩分	1.7(1.4)
17	水	昼食 ロールパン コーンクリームシチュー さつま芋サラダ ヨーグルト(いちごソース)	卵 小麦 小麦 乳 乳	ロールパン ジャが芋 油 マヨネーズ さつま芋 砂糖 いちごジャム	鶏もも肉 ヨーグルト	パセリ アスパラ コーン 人参 玉葱 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	553(470) 48.4(16.0) 23.5(20.8)
		間食 うどんかりんとう 牛乳	小麦 牛乳	うどん 油 片栗粉	牛乳		塩分	2.5(2.0)

日	曜	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	

18	木	昼食 ご飯 鮭のレモン焼き 高野豆腐の卵とじ バナナ 奥だくさん味噌汁	卵	ご飯 サラダ油 砂糖	鯖 高野豆腐 卵	いわし果汁 生鯊 長ネギ キャベツ グリーンピース バナナ 大根 人参 玉葱	エネルギー	556(490)
		間食 マシュマロ アルフォート® 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	24.4(21.7)
							脂質	15.6(17.2)
19	金	ハムとジャムサンド ミートローフ(牛) クリスマスポテトサラダ おかん マカロニスープ	小麦 卵 卵 小麦 卵 小麦 小麦	ジャムサンド マーガリン マヨネーズ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	ハム 合挽肉 卵	レタス 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 コーン 人参 おかん 人参 玉葱 パセリ	エネルギー	676(539)
		間食 トナカイロール 牛乳	小麦 乳 卵 乳		牛乳		タンパク質	23.8(20.9)
							脂質	26.9(23.2)
20	土	昼食					エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵 乳	あんぱん			タンパク質	2.5
							脂質	1.2
22	月	ハヤシライス(牛) 通野菜 フルーツポンチ	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 油 サイダー	豚肉	玉ねぎ 人参 南瓜、ブロッコリー おかん缶 バイン 黄桃缶	エネルギー	524(482)
		間食 エリーゼ®ブランチュール® 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	16.8(16.3)
							脂質	17.7(18.3)
23	火	ご飯 松風焼き さつま芋の昆布煮 バナナ すまし汁	卵	ご飯 ごま さつま芋 砂糖 昆布	鶏ひき肉 豆腐 卵 味噌	玉葱 生鯊 レタス 絹さや バナナ 玉葱	エネルギー	562(514)
		間食 ルマンド® ホワイトロリータ® 牛乳	小麦 小麦 乳 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	17.9(16.9)
			小麦	鮎			脂質	15.6(16.2)
24	水	ジャムサンド ロールキャベツのトマト煮込み 南瓜のヨーグルトサラダ りんご コンソースープ	卵 小麦 卵 小麦 乳 卵 乳	ジャムサンド マヨネーズ	ロールキャベツ ヨーグルト	トマト缶 パセリ 南瓜 レーズン りんご コーン	エネルギー	569(459)
		間食 きな粉マカロニ 牛乳	小麦 乳	マカロニ 砂糖	きな粉 牛乳		タンパク質	22.7(19.0)
							脂質	17.6(14.8)
25	木	菜飯 鯛の塩焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 味噌汁(豆腐・花魁)		ご飯 油 砂糖	鯛 鰹節 ひじき 油揚げ	菜飯の素 小松菜 人参 いんげん オレンジ	エネルギー	565(493)
		間食 シルバーヌ® おかき 牛乳	卵 小麦 乳 乳	シルバーヌ おかき	牛乳		タンパク質	21.1(18.8)
				花魁	豆腐 味噌		脂質	23.1(21.4)
26	金	かき揚げうどん フルーツヨーグルト	小麦 卵 乳	うどん さつま芋 小麦 油 砂糖	桜エビ ヨーグルト	人参 玉葱 ビーツ ほうれん草 バナナ おかん缶 バイン缶	エネルギー	534(477)
		間食 豆腐のおにぎり 牛乳	乳	ご飯 天かず あおのり	牛乳		タンパク質	12.8(12.9)
							脂質	12.6(13.2)
27	土	昼食					エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵 乳	あんぱん			タンパク質	2.5
							脂質	1.2

※献立に目を通し、**食べたことのない食材**がある場合、**給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。**