

※使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・ピーナッツ・そば・えび・かに)及び空豆・グリーンピース・魚・いか・グレープフルーツについて表示しています。

日	曜 日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
1	木	 スパゲティミートソース ほうれん草オムレツ かぼちゃとチーズのサラダ 焼きプリンタルト	豚ひき肉 大豆 たまご ヨーグルト チーズ たまご 脱脂粉乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 植物油脂 マヨネーズ(卵なし) 三温糖 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんじん たまねぎ ビーマン ほうれん草 かぼちゃ きゅうり	乳
2	金	 むぎごはん すき焼き風煮 海藻サラダ バナナ	牛肉 たまご 焼きどうふ わかめ こんぶ のり 赤トサカ 白ミル ツナ	米 麦 三温糖 サラダ油	はくさい チンゲンサイ にんじん 糸こんにゃく きゅうり だいこん バナナ	
5	月	 揚げパン クラムチャウダー ブロッコリーソテー 焼きチーズと小魚 麦ごはん けんちん汁	きな粉 あさり スキムミルク 豚肉 チーズ たかくちいわし タラすり身	小麦粉 砂糖 ショートニング サラダ油 グラニュー糖 黒糖 粉アーモンド 三温糖 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム サラダ油	にんじん たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ	小麦
6	火	 魚のもみじ焼き 焼香和え みかん 麦ごはん もずく丼 シューマイ	白身魚 きざみのり 糸けずり もずく 豚ひき肉 豚肉	水あめ いりごま かたくり粉 米 麦 ごま油 マヨネーズ(卵なし) 水あめ	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ にんじん こんにゃく こまつな もやし キャベツ みかん	
7	水	 もやしの酢の物 黒糖ピーンズ 麦ごはん みそ汁 さんまのしょうが煮 パパイアイリチー	わかめ ハム(乳) 大豆 とうふ わかめ みそ さんま 豚肉	グラニュー糖 ごま油 黒糖 米 麦 水あめ 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく にら たまねぎ もやし だいこん きゅうり にんじん こんにゃく	
8	木	 メロンゼリー わかめごはん えび団子スープ 春巻き ナムル	メロン わかめ えび たら ホキ 豚肉 鶏肉 ツナ	米 麦 かたくり粉 砂糖 豚脂 植物油 春雨 小麦粉 ショートニング 豚脂 かたくり粉 砂糖 米粉 ごま油 グラニュー糖 すりごま	はくさい にんじん おろししょうが パパイア にんじん たまねぎ にら こんにゃく	小麦
9	金	 メロン果汁 麦ごはん みそ汁 さんまのしょうが煮 パパイアイリチー	メロン わかめ えび たら ホキ 豚肉 鶏肉 ツナ	米 麦 かたくり粉 砂糖 豚脂 植物油 春雨 小麦粉 ショートニング 豚脂 かたくり粉 砂糖 米粉 ごま油 グラニュー糖 すりごま	はくさい にんじん おろししょうが パパイア にんじん たまねぎ にら こんにゃく	小麦
12	月	 麦ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え フルーツヨーグルト	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 糸けずり ヨーグルト	米 麦 サラダ油 じゃがいも 豚脂 小麦粉 砂糖 でんぶん はちみつ	にんじん たまねぎ ビーマン はくさい にんじん こまつな だいこん バナナ もも缶 みかん缶 パイン缶	乳成分、小麦
13	火	 アーサ入り炊き込みごはん 大豆とカエリのみつがらめ ごぼうサラダ ブルーン	アーサ 豚肉 カエリ 大豆 とりささみ	米 サラダ油 かたくり粉 サラダ油 いりごま アーモンド 水あめ 黒糖 三温糖 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう にんじん えだまめ だいこん ブルーン	
14	水	 麦ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 大根炒め 胚芽ふりかけ	たまご わかめ ねぎ 鶏肉 豚肉 チキアギ かつお節 アオサ のり	米 麦 サラダ油 サラダ油 ごま 米胚芽 かたくり粉 砂糖	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん にら しいたけ こんにゃく	小麦
15	木	 麦ごはん 肉じゃが 白菜の梅肉和え オレンジ	牛肉 糸けずり	米 麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖 三温糖	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく いんげん はくさい きゅうり にんじん オレンジ	
16	金	 みそラーメン ごぼうメンチ 枝豆とひじきのサラダ おさつスティック	豚肉 なんと わかめ みそ 鶏肉 豚肉 ひじき とりささみ	中華麺 ごま油 パン粉 かたくり粉 大豆粉 植物油脂 サラダ油 マヨネーズ(卵なし) グラニュー糖 さつまいも 砂糖 植物油脂	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ だいこん にんじん	
19	月	 麦ごはん 油みそ クーリジン 豆腐チャンプルー 焼きのり	ツナ みそ 豚肉 カステラかまぼこ たまご とうふ 豚肉 のり	米 麦 三温糖 サラダ油 サラダ油	とうがん こんにゃく しいたけ もやし にんじん キャベツ こまつな	
20	火	 麦ごはん 中華コンソースープ ゴーヤーきょうさ チンジャオロース 洋なしゼリー	鶏肉 たまご 豚肉 牛肉 砂糖 ゼラチン	米 麦 かたくり粉 小麦粉 でん粉 かたくり粉 サラダ油 ごま油 砂糖	コーン にんじん さんとうさい ゴーヤー キャベツ にんじん はくさい ピーマン にんじん たけのこ 洋なし	
21	水	 冬至ジュシー かぼちゃコロッケ 大根のゆず和え りんご	ひじき 豚肉 濃縮乳	米 だいも サラダ油 パン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 植物油脂 サラダ油 グラニュー糖	にんじん ねぎ しいたけ かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ゆずの皮 りんご	
22	木	 オムライス フライドチキン さつまいもとチーズのサラダ クリスマスケーキ(チョコロール)	鶏肉 たまご 鶏手羽元 チーズ たまご	米 サラダ油 小麦粉 かたくり粉 サラダ油 さつまいも マヨネーズ(卵なし) 三温糖 生クリーム 砂糖 小麦粉 水あめ チョコレート かたくり粉 ゼラチン	たまねぎ にんじん ビーマン コーン きゅうり	

※酢としょうゆに含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれています。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

