

日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	金		★豚の生姜焼き◆ ・高野煮 ・フライドポテト ・ほうれん草のごま和え ・きなこもち◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま)	エネルギー 866 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 21.1 g 塩分 3.4 g
4	月		祝日	
5	火		★豚肉と野菜の味噌炒め ・いんげんコンソメソテー ・野菜春巻 ・大根サラダ ・金時豆 アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、牛、ごま、エビ、りんご)	エネルギー 785 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 22.0 g 塩分 2.2 g
6	水		★HOTチキンカレー ・野菜カレーソテー ・大豆サラダ ・厚焼き玉子 ・りんごのコンポート アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、牛、りんご、ごま)	エネルギー 852 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 24.3 g 塩分 3.3 g
7	木		★豚の竜田揚げ ・大焼売 ・関東煮 ・カレージャーマンポテト ・キャベツの昆布和え アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ゼラチン、ごま)	エネルギー 920 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 32.1 g 塩分 3 g
8	金		★さばの竜田揚げ ・大豆トマト煮 ・ポテトサラダ ・チンゲン菜の中華和え ・マカロニカレーソテー◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、サバ、りんご、ごま)	エネルギー 861 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 27.8 g 塩分 3 g
11	月		★豚ねぎ塩炒め ・揚げじゃがいも煮 ・春雨サラダ ・チンゲン菜お浸し ・枝豆天ぷら◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま、ゼラチン、りんご)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 22.7 g 塩分 1.9 g
12	火		★ぶりの照り焼き ・白菜クリーム煮 ・きのこのガーリックソテー ・カレーマカロニサラダ ・昆布豆◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、りんご)	エネルギー 809 kcal 蛋白質 31 g 脂質 24.5 g 塩分 2.7 g
13	水		★HOTブルコギ丼 ・大根のカニあんかけ ・キャベツとわかめのサラダ ・小魚フライビーンズ ・かぼちゃ煮◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま、カニ、エビ、りんご)	エネルギー 810 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 23.1 g 塩分 2.5 g
14	木		★サケのマヨコーン焼き ・筑前煮 ・ホタテ風味カツ ・ほうれん草の辛子和え ・ごまボール アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、サケ、落花生、ごま)	エネルギー 856 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 25.0 g 塩分 2 g
15	金		★鶏の磯辺揚げ ・大根の煮物 ・小松菜のおかか和え ・きんぴらごぼう ・透き通るおいしいゼリー◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、りんご、ごま)	エネルギー 839 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 30.3 g 塩分 2.2 g
18	月		★豚山賊炒め ・かぼちゃ煮物 ・さつま揚げ中華炒め ・ほうれん草チーズ和え ・シューマイ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳、ごま)	エネルギー 763 kcal 蛋白質 31 g 脂質 15.6 g 塩分 2.9 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
19	火		★鶏の南部焼き ・厚揚げ煮 ・さつまいもレモン煮 ・パンサンスー ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、エビ、カニ、ごま)	エネルギー 857 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 24.3 g 塩分 3 g
20	水		テスト期間	
21	木		テスト期間	
22	金		テスト期間	
25	月		★唐揚げ ・ひじき煮物 ・小松菜の菜種和え ・白菜サワー漬け ・オレンジ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、ごま、オレンジ)	エネルギー 867 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 33.3 g 塩分 2.1 g
26	火		★鮭のパン粉焼きタルタル ・スパソテー ・野菜炒め ・インゲンピーナツ和え◆ ・うずら串フライ・きな粉ドーナツ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、落花生、ごま)	エネルギー 857 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 25.0 g 塩分 2.6 g
27	水		★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・小松菜のピーナツ和え ・白菜とツナサラダ ・金時豆◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、牛、りんご、落花生)	エネルギー 764 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16.7 g 塩分 2.8 g
28	木		★鶏の野菜あんかけ ・青梗菜干しえびソテー ・いんげんごま和え ・肉団子の照り焼きソース ・杏仁フルーツ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、エビ、ごま)	エネルギー 828 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 27.3 g 塩分 2.7 g
29	金		★タコライス風 ・シューマイ ・ほうれん草とベーコンのソテー ・高野豆腐煮 ・りんご アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま、りんご)	エネルギー 814 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 22.9 g 塩分 3.2 g



このマークはホットサービスメニューです。  
温かい食事をぜひどうぞ！

写真はイメージです。ご了承ください

パンメニューや味つけご飯は各自で混ぜてお召上がりください

主食のごはんの量は、  
小:170g  
中:240g  
大:310g から選べます。  
(給食費は小中大とも同じです。)