

Lunch menu and description

		アレルギー表示		栄養価
		(生)原材料のみ 卵・小麦・乳・エビ・カニ 大豆・そば・アブラナ科 産地(国)		エネルギー量(㎉) たんぱく質(㎎) 脂質(㎎) 食塩(㎎)
1	☆五目ピラフ からあげ 野菜炒め	※ 鶏肉(皮なし) 酒 ショウゆ みりん 塩 ショウが 片栗粉 油 キャベツ もやし じゃがいも しめじ 玉ねぎ ピーマン ショウゆ 鶏がら 塩 こしょう ※		423 160 182 1.8
4	☆ごはん 中華風煮 フレンチサラダ	鶏肉 厚揚げ 大根 じゃがいも ねぎ ショウが みりん 砂糖 ショウゆ 鶏がら 片栗粉 コブ油 レタス じゃがいも コーン(ゆ) フレンチ(白)ドレッシング 塩	ドレッシング(卵)	392 129 131 0.6
5	☆エビピラフ ささみ天 ゴマ和え ぶどうゼリー	※ 大葉 むぎエビ(ゆ) 玉ねぎ じゃがいも グリンピース(ゆ) コソシメ 塩 こしょう ショウゆ ささみ 酒 酢 ショウゆ 塩 こしょう ショウが 小麦粉 マヨネーズ 油 キャベツ きゅうり じゃがいも すりごま ショウゆ ぶどうゼリー	エビ 小麦、卵 ゴマ	402 205 104 1.9
6	☆豚玉ごはん ワカメサラダ みそ汁	※ 豚肉 たまご 玉ねぎ しめじ(ゆ) じゃがいも かつおだし みりん ショウゆ 砂糖 ワカメ きゅうり じゃがいも ハタ マヨネーズ 塩 こしょう 木綿豆腐 ねぎ 油揚げ 味噌 かつおだし	卵 小麦、ハム(卵・卵) マヨネーズ(卵)	407 173 152 2.6
7	☆野菜サンド ミートボール(ケチャップ) シヤードンポテト ピーチヨーグルト	食パン キャベツ じゃがいも ハタ 塩 こしょう マヨネーズ ミートボール(ケチャップ) じゃがいも 玉ねぎ 揚げ油 コソシメ 塩 こしょう	パン(小麦・卵)、ハム(卵・卵) マヨネーズ(卵)	395 151 19.7 2.4
8	☆ごはん エビフライ 細切りキャベツ 大根のツナ煮	※ エビ 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ もやし ソース じゃがいも 大根 厚揚げ じゃがいも ツナ ショウゆ 砂糖 みりん かつおだし 片栗粉	エビ、小麦、卵 パン粉(小麦・卵)	395 173 115 1.2
12	☆ケチャップライス チキンナゲット/ポテト ワッシュサラダ フルーツゼリー	※ グリンピース(ゆ) 玉ねぎ じゃがいも ツナ ショウゆ 砂糖 みりん かつおだし 片栗粉 チキンナゲット ポテト 油 じゃがいも コーン(ゆ) キャベツ ハタ マヨネーズ 塩 こしょう フルーツゼリー	小麦 ハム(卵・卵) マヨネーズ(卵・卵)	456 158 14.4 1.6
13	☆ロールパン 焼きうどん つくね串	ロールパン うどん じゃがいも ピーマン 玉ねぎ キャベツ 豚肉 かつお節 ショウゆ かつおだし 塩 つくね串	小麦、乳 小麦、乳、卵	391 14.3 18.6 2.6
14	☆ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ	※ 豚肉 じゃがいも じゃがいも 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース(ゆ) かつおだし 砂糖 みりん 塩 ショウゆ じゃがいも じゃがいも コーン(ゆ) コブ油 ショウゆ マヨネーズ	マヨネーズ(卵)	397 120 12.6 1.6
15	☆ごはん 味噌カツ 細切りキャベツ 煮豆 すまし汁	豚ロース肉 小麦粉 卵 パン粉 油 味噌 砂糖 ショウゆ キャベツ ソース 大豆(乾) ショウゆ 砂糖 木綿豆腐 ねぎ じゃがいも かつおだし ショウゆ 塩 みりん ※	小麦、卵、 パン粉(小麦・卵)	462 22.3 14.4 2.0
18	☆ごはん コーンたっぶりフライ 高野豆腐のきめ煮 わかめスープ	コーンたっぶりフライ 油 高野豆腐(天イヌ) 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ しめじ(ゆ) じゃがいも たまご かつおだし 塩 みりん ショウゆ 砂糖 わかめ(干) 木綿豆腐 じゃがいも ねぎ かつおだし ショウゆ 塩	小麦、乳 卵	420 180 14.4 2.6
19	☆ポーカカレ 小松菜サラダ	※ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ じゃがいも 塩 こしょう カレールウ ケチャップ ソース 小松菜 もやし じゃがいも ハタ こましょうゆドレッシング	ルウ(小麦・卵) ドレッシング(小麦・卵・ゴマ)	415 12.8 12.2 2.3
22	☆ごはん ソーポー豆腐 ハンパンソーサラダ	※ 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ じゃがいも しめじ(ゆ) ショウが グリンピース(ゆ) コブ油 中華だし 砂糖 ショウゆ みりん 味噌 片栗粉 レタス きゅうり ささみ マヨネーズ コブ油 砂糖 酢 ショウゆ すりごま	マヨネーズ(卵)、ゴマ	427 17.6 15.5 1.8
21	11月 木 【お別れ遠足 年長のみ】 おにぎりせんべい ココナッツアイス サツボロポテトパーベキュー クッピーランドネ	おにぎりせんべい ココナッツアイス		月の平均
21	※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます(12日 カルピス) ※3 5日…誕生会 ※4 12日…お別れ会 食材は役割で分けて表示しています。 ※…エネルギーのもととなるもの ※…体の調子を整えるもの ※…味覚を育てるもの			414 16.3 14.6 1.9



一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

エネルギー量(㎉)	たんぱく質(㎎)	脂質(㎎)	食塩(㎎)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(㎎)	ビタミンB2(㎎)	ビタミンC(㎎)	鉄(㎎)	カルシウム(㎎)	亜鉛(㎎)
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30