



Lunch menu and description

				アレルギー表示 (主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	栄養価 エネルギー量 (g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
1	木	☆たけのこごはん	米 昆布 たけのこ しいたけ(干) にんじん きぬさや(冷) しょうゆ みりん 塩 かつおだし		416
		からあげ	鶏もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 片栗粉 油		15.4
		わかめサラダ	わかめ(干) もやし レタス にんじん ごましょうゆドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	14.3
		こどもの日ゼリー	こどもの日ゼリー		1.7
2	金	☆ごはん	米		406
		じゃがいもとはんぺんの味噌煮	はんぺん 新じゃがいも 鶏肉 にんじん 板こんにゃく 新玉ねぎ しょうゆ みりん 味噌 砂糖 かつおだし		16.0
7	水	☆ごはん	米		405
		肉じゃが	新じゃがいも 豚肉 糸こんにゃく にんじん 新玉ねぎ グリンピース(冷) しょうゆ 砂糖 塩 みりん かつおだし		11.7
8	木	☆ごはん	米		417
		スティックチキン	スティックチキン 油	小麦・乳・卵	20.8
		ナムル	にんじん もやし しょうゆ ゴマ油		15.8
9	金	☆ひじきごはん	米 大豆(乾) にんじん しいたけ(干) 芽ひじき(乾) 板こんにゃく しょうゆ みりん 砂糖		410
		さばの塩焼き	さばの塩焼き		16.6
		ゴマドレサラダ	レタス もやし スナップえんどう にんじん クリーミー胡麻ドレッシング	ドレッシング (小麦・卵・ゴマ)	14.6
		みそ汁	わかめ(干) 新じゃがいも 新玉ねぎ 味噌 かつおだし		1.9
12	月	☆ゆかりごはん	米 ゆかり粉		402
		炒り鶏	鶏肉 はんぺん にんじん 板こんにゃく しいたけ(干) ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし		15.2
		れんこんチップス	れんこん 塩 油		12.3
13	火	☆ミートスパゲティ	スパゲティ 塩 合い挽きミンチ 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) しいたけ(干) ケチャップ 砂糖	小麦	405
		じゃがいもの青のり和え	新じゃがいも 青のり 塩		16.9
		レタススープ	レタス コーン(冷) 冷凍ちくわ ベーコン 塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ	ベーコン(乳・卵)	12.5
14	水	☆ごはん	米		406
		彩りたまごやき	彩りたまごやき	卵	14.5
		ホイコーロー	豚肉 キャベツ しめじ にんじん 新玉ねぎ しょうが 味噌 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし ゴマ油		13.4
		バナナ	バナナ		1.6
15	木	☆ごはん	米		406
		チキンカツ(タルタル)	鶏むね肉(皮なし) たまご 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 新玉ねぎ にんじん	卵、小麦、パン粉(小麦・乳) マヨネーズ(卵)	20.3
		ゆかり和え	きゅうり にんじん もやし ゆかり粉 しょうゆ		11.3
16	金	☆ごはん	米		412
		ポークビーンズ	新じゃがいも にんじん 新玉ねぎ 豚肉 大豆(乾) ソース ケチャップ 砂糖 コンソメ 片栗粉	小麦、乳	14.7
		フレンチサラダ	キャベツ もやし きゅうり にんじん ハム コーン(冷) フレンチ(白)ドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(卵)	19.6
19	月	☆グリーンピースごはん	米 昆布 グリンピース(冷) 酒 塩		441
		ミートボール	ミートボール(ケチャップ)	小麦	13.7
		ジャーマンポテト	新じゃがいも 新玉ねぎ ウィンナー コンソメ 塩 こしょう		14.7
		パイナップル	パイナップル		1.8
20	火	☆ごはん	米		446
		キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ 油	小麦、乳、卵	15.0
		織切りキャベツ	キャベツ ソース		12.7
		春雨の和風炒め	新玉ねぎ にんじん もやし 春雨 鶏ミンチ しょうが グリンピース(冷) しょうゆ かつおだし みりん 砂糖		1.8
21	水	☆ハヤシライス	米 鶏肉 にんじん エリンギ 新玉ねぎ 新じゃがいも ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう	ルウ(小麦)	412
		和風サラダ	レタス わかめ(干) もやし 冷凍ちくわ ごましょうゆドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	12.6
22	木	☆コロッケサンド	ロールパン(ハーフカット) コロッケ キャベツ ソース 油	パン(小麦・乳) 小麦、乳、卵	409
		麻婆もやし	もやし 鶏ミンチ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) しょうゆ 味噌 砂糖 みりん 片栗粉 かつおだし		15.4
		ピーチヨーグルト	黄桃缶 ヨーグルト	乳	16.0
26	月	☆中華ごはん	米 豚肉 むぎエビ(冷) キャベツ もやし 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう	エビ	403
		春巻き	春巻き 油	小麦	18.6
		一口チーズ	一口チーズ	乳	11.8
27	火	☆ツナごはん	米 ツナ(パック) 新玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖		427
		ささみカツ	ささみ(すじなし) マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油	小麦、マヨネーズ(卵) パン粉(小麦・乳)	21.0
		おかか和え	キャベツ もやし にんじん かつお節 しょうゆ		12.1
		みかんダイスゼリー	みかんダイスゼリー		1.5
28	水	☆ごはん	米		425
		ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き		14.0
		マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン(冷) 塩 こしょう マヨネーズ	小麦、マヨネーズ(卵)	15.3
		じゃがいものそぼろ煮	新じゃがいも 豚ミンチ にんじん しょうが かつおだし しょうゆ みりん 砂糖		1.3
29	木	☆ポークカレー	米 豚肉 新じゃがいも 新玉ねぎ にんじん カレールー ソース	ルウ(小麦・乳)	402
		和風サラダ	キャベツ もやし きゅうり ハム コーン(冷) ごましょうゆドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	13.2
30	金	☆ごはん	米		428
		エビフリッター	エビフリッター 油	小麦・卵・エビ	23.5
		いんげんのゴマ和え	いんげん にんじん もやし いりごま しょうゆ	ゴマ	12.9
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐(ダイス) 鶏肉 にんじん 新玉ねぎ しいたけ(干) きぬさや(冷) たまご かつおだし みりん しょうゆ 砂糖	卵	1.4
23	金	【遠足】 サッポロポテトベジタブル クッピーラムネ おにぎりせんべい あんぱんまんキャラメルコーン			

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 1日…こどもの日メニュー ※4 27日…誕生会

食材は役割で分けて表示しています。 赤・・・血や骨を作るもの 黄・・・エネルギーのもととなるもの 緑・・・体の調子を整えるもの 黒・・・味覚を育てるもの

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維量 (g)	食塩 (g)	
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5

月の平均
415
16.3
13.7
1.6