



# Lunch menu and description

			アレルギー表示	栄養価
			(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	エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
1月	☆ごはん	米		444
	かつおフライ	かつおフライ 油	小麦	22.6
	織切りキャベツ	キャベツ ソース		15.9
	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム コーン(冷) マヨネーズ 塩 こしょう	ハム(乳・卵)、マヨネーズ(卵)	1.1
	昆布豆	昆布(乾) 大豆(乾) 砂糖 しょうゆ		
2火	☆ごはん	米		405
	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ いんげん(冷) しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし		16.1
	和風サラダ	キャベツ きゅうり もやし ハム 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)	17.8 1.9
3水	☆ロールパン	ロールパン	小麦、乳	406
	焼きうどん	冷凍うどん にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ 豚肉 かつお節 しょうゆ かつおだし	小麦	12.7
	野菜のかき揚げ	玉ねぎ 小麦粉 にんじん 枝豆(冷) コーン(冷) 水 油	小麦	13.8 1.4
4木	☆豚玉ごはん	米 豚肉 たまご(全卵冷凍) 玉ねぎ しいたけ(干) いんげん(冷) かつおだし みりん 砂糖 しょうゆ 塩	卵	405
	きゅうりの酢の物	きゅうり もやし いりごま 砂糖 酢 塩	ゴマ	14.4
	みそ汁	木綿豆腐 ねぎ 油揚げ 味噌 かつおだし		16.8 1.6
5金	☆ごはん	米		443
	厚揚げのそぼろ煮	豚ミンチ 厚揚げ 板こんにゃく 玉ねぎ いんげん(冷) にんじん かつおだし みりん しょうゆ 砂糖 片栗粉		16.6 17.6
8月	スパゲティサラダ	スパゲティ きゅうり にんじん ハム 塩 こしょう マヨネーズ	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	1.2
	☆ゆかりごはん	米 ゆかり粉		405
	エビカツ	エビカツ 油	小麦、乳、卵、エビ	20.4
	織切りキャベツ	キャベツ ソース		9.8
	きんぴられんこん	れんこん(水蒸) にんじん はんぺん いりごま しょうゆ 砂糖	ゴマ	1.7
9火	☆ごはん	米		401
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい	小麦	17.4
	麻婆もやし	もやし 鶏ミンチ 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		13.3
	レタススープ	レタス コーン(冷) 冷凍ちくわ コンソメ 塩 こしょう		2.0
10水	☆ミックスサンド	ロールパン ツナ(パック) ハム キャベツ にんじん きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ	パン(小麦・乳)、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	411
	じゃがいもとベーコン炒め	じゃがいも 油 玉ねぎ ベーコン にんじん グリンピース(冷) コーン(冷) マーガリン コンソメ 塩 こしょう	ベーコン(乳・卵)、乳	15.7 22.6
	ピーチヨーグルト	黄桃缶 ヨーグルト	乳	1.7
11木	☆のりたまごごはん	米 のりたまごかけ	卵	421
	炒り豆腐	木綿豆腐 鶏ミンチ にんじん しいたけ(干) たまご(全卵冷凍) 片栗粉 グリンピース(冷) 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし	卵	19.3 18.3
	パンパンジーサラダ	キャベツ きゅうり ささみ(すじなし) クリーミー胡麻ドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ・卵)	1.5
12金	☆カツカレー	米 じゃがいも 玉ねぎ にんじん カレールウ ソース 鶏むね肉 マヨネーズ(衣) 小麦粉 パン粉 油	ルウ(小麦・乳)、小麦、 マヨネーズ(卵)、パン粉(小麦・乳)	469 19.3
	フレンチサラダ	キャベツ もやし コーン(冷) にんじん フレンチ(白)ドレッシング	ドレッシング(卵)	18.3 2.0
15月	☆中華ごはん	米 豚肉 むきエビ(冷) イカ短冊(冷) キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉	エビ	441
	ねぎ入りたまご焼き	ねぎ入りたまご焼き	卵	17.2 16.9
	フルーツのクリーム和え	牛乳 砂糖 マーガリン 片栗粉 バニラエッセンス みかん缶 パナナ	乳	1.4
16火	☆ごはん	米		420
	春巻き	春巻き 油	小麦	13.6
	ホイコーロー	豚肉 キャベツ しめじ にんじん 玉ねぎ しょうが 味噌 砂糖 みりん かつおだし		17.6 1.9
17水	中華スープ	わかめ(干) もやし にんじん 鶏ガラ しょうゆ		
	☆ごはん	米		472
	ウインナーのケチャップ和え	ウインナー ケチャップ ソース 砂糖		16.6
18木	磯煮	芽ひじき(乾) 板こんにゃく 冷凍ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 大豆(乾) しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし		19.4
	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)	1.8
	☆ごはん	米		407
19金	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) しょうが グリンピース(冷) ゴマ油 中華だし 砂糖 しょうゆ みりん 味噌 片栗粉		16.0 14.7 1.7
	ナムル	にんじん ほうれん草 もやし しょうゆ ゴマ油		
	☆ひじき枝豆ごはん	米 にんじん 枝豆(缶) しいたけ(干) 芽ひじき(乾) 油揚げ 板こんにゃく しょうゆ みりん 砂糖 かつおだし		417
22月	さばの塩焼き	さばの塩焼き		19.2
	ゴマ和え	キャベツ もやし にんじん すりごま しょうゆ	ゴマ	15.9
	たまごスープ	たまご(全卵冷凍) 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん 鶏ガラ 塩 しょうゆ	卵	1.3
23火	☆ごはん	米		429
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ 油	小麦、乳、卵	15.3
	織切りキャベツ	キャベツ もやし ソース		14.2
24水	がんもの煮物	がんも にんじん 板こんにゃく きぬさや(冷) かつおだし みりん しょうゆ 砂糖		1.8
	☆ごはん	米		413
	3種の野菜入りつくね	3種の野菜入りつくね	小麦	19.0
25木	切干大根の煮物	切干大根 にんじん 油揚げ かつおだし しょうゆ みりん 砂糖		14.9
	すまし汁	木綿豆腐 えのき かまぼこ かつおだし しょうゆ 塩		1.5
	☆コーンとウインナーのピラフ	米 コーン缶 玉ねぎ ウインナー にんじん コンソメ マーガリン しょうゆ	乳	421
26金	チキンナゲット	チキンナゲット 油	小麦	17.4
	和風サラダ	キャベツ もやし にんじん きゅうり ごましょうゆドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	16.8
	パイン缶	パイン缶		1.5
29月	☆ごはん	米		420
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム(スライス) グリンピース(冷) トマト缶 マーガリン コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう 砂糖	乳	13.1 15.5
	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり ハム 塩 こしょう マヨネーズ	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	1.7
30火	☆焼きそばパン	ロールパン 焼きそば麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん かつおだし ソース 焼きそばソース 青のり かつお節	パン(小麦・乳)、小麦	422
	つくね串	つくね串	小麦、乳	17.1 18.8
	洋風スープ	玉ねぎ にんじん 鶏ミンチ グリンピース(冷) コンソメ 塩 しょうゆ		2.0
20土	☆ごはん	米		431
	ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖		16.1
	クリームシチュー	にんじん 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム(スライス) 鶏肉 グリンピース(冷) コーン(冷) シチュールー 塩 こしょう マーガリン	ルウ(小麦・乳)、乳	17.0 1.6
20土	☆エビピラフ	米 むきエビ(冷) 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) マーガリン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	エビ、乳	406
	のりからあげ	鶏もも肉 しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 青のり 油		12.9
	ゴマ和え	キャベツ もやし にんじん すりごま しょうゆ	ゴマ	16.0 1.8
白桃ダイスゼリー	白桃ダイスゼリー			

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 30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。

推奨のエネルギー量 (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 (g)	亜鉛 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維(総量) (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
423
16.7
16.5
1.6