

日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	月	ご飯	★鶏肉の胡麻味噌焼き ・大根ポトフ ・マセドアンサラダ ・卵焼き ・レンコンチップス ◆	エネルギー 876 kcal 蛋白質 34 g 脂質 33.2 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)				
2	火	ご飯	★チンジャオロース ・小松菜のサケフレークあえ ・里芋いそべ煮 ・カリフラワーのチーズフリッター ・フルーツゼリー	エネルギー 770 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.3 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・もも・オレンジ)				
7	水	ご飯	★HOTハヤシライス ・とんかつ ・ごまキャベツ ・ひじき豆サラダ ◆	エネルギー 771 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.3 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)				
8	木	ご飯	★サバのマリネ ・切干大根の洋風煮 ・レンコン金平 ・サラダスパゲティ ・きのこ炒め和え	エネルギー 821 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 22.9 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご・サバ)				
9	金	ご飯	★HOT豚すき丼 ・ビーフコロッケ ・ビーフソテー ・水菜の即席漬け	エネルギー 802 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 26.4 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・イカ・ごま)				
12	月	ご飯	★サワラのムニエルソース ・豚肉と大根の煮物 ・人参マリネ ・インゲンお浸し ・黒胡麻ドーナツ ◆	エネルギー 784 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 21.2 g 塩分 1.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
13	火	ご飯	★ササミフライ&エビカツ ・肉じゃが ・小松菜ソテー ・中華サラダ ・ぶどうゼリー ◆	エネルギー 777 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 25.5 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・エビ)				
14	水	ラーメン	★醤油ラーメン ・叉焼&野菜 ・マカロニサラダ ・ごぼうの旨煮 ・アメリカンドッグ	エネルギー 750 kcal 蛋白質 23 g 脂質 28 g 塩分 3.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン・ごま)				
15	木	ご飯	★カレーの風味のタンドリーチキン ・高野豆腐煮 ・ポテトサラダ ・チンゲン菜の中華炒め ・りんごサラダ	エネルギー 821 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 28.4 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご)				
16	金	ご飯	★HOTキムチチゲ風煮 ・とりの唐揚げ ・じゃがいもの旨煮 ・春雨の酢の物 ◆	エネルギー 789 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 20.3 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・りんご・ごま)				
19	月	ご飯	★チキン塩タレ焼き ・根菜煮 ・ピーマンの金平 ・春雨サラダ ・キャンディーチーズ ◆	エネルギー 858 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 29.9 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)				
20	火	ご飯	★MIXフライ ・厚揚げの甘辛炒め ・チンゲン菜和風煮 ・ごぼうサラダ ・オレンジ	エネルギー 836 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 25.7 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ごま)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
21	水	ご飯	★HOT中華飯 ・中華盛り合わせ ・カレースパゲティ ・みかん缶 ◆	エネルギー 818 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 29 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・カニ・ゼラチン)				
22	木	ご飯	★サケの照り焼き ・がんもの煮物 ・ほうれん草とベーコンの炒め ・南瓜サラダ ◆ ・ごぼうチップス	エネルギー 771 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.1 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・サケ)				
23	金	ご飯	★HOTコムタンスープ ・小松菜の韓国風サラダ ・肉団子の中華煮 ・さつまいものシナモンフリッター	エネルギー 715 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま)				
26	月	ご飯	★アジのムニエルソース ・人参しりしり ・ほうれん草サラダ ・ジャーマンポテト ・フライビーンズ ◆	エネルギー 815 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ゼラチン)				
27	火	ご飯	★オムレットマトソース ・枝豆コロッケ ・肉団子 ・チンゲン菜カニカマあえ ・きな粉もち ◆	エネルギー 795 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・乳・ゼラチン・ごま)				
28	水	ご飯	★HOT他人丼 ・天ぷら ・ほうれん草のコーンソテー ・ワカメの酢の物 ◆	エネルギー 881 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.6 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・カニ)				
29	木	ご飯	★鶏チーズ天ぷらカレーあん ・関東風煮 ・小松菜のごま和え ・白菜サワー漬け ・ミニプリン	エネルギー 828 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 25.8 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・ごま)				
30	金	ご飯	★HOTMいんげんのポークカレー ・イカフライ ・人参レーズンサラダ ・ピーマンお浸し ◆	エネルギー 856 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 25.1 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・イカ・ごま・りんご)				

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。)



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

