



給食だより



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
若鶏のみぞれ煮 蒸し野菜の肉味噌がけ キャベツと人参のごま和え 小松菜と油揚げのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷりメンチカツ特製ソース 大根と厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ 豆腐とえのきのお味噌汁 ご飯	ハンバーグ2色のソース ほうれん草とツナのスパゲティ キャベツとハムのペペロンチーノ オニオンスープ 米粉入りパン(イチゴジャム)	白身魚の味噌マヨ焼き 牛肉コロッケ ごぼうの甘辛揚げ 豚汁 ご飯	野菜たっぷりキーマカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ りんごゼリー ご飯
8日	9日	10日	11日	12日
鶏ささみ海苔巻き揚げ じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参の塩麴コールスロー 大根と厚揚げのお味噌汁 ご飯	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め 関東煮 もやしとほうれん草のナムル 豆腐とねぎのお味噌汁 ご飯	みそチキンカツ ツナとコーンのマカロニサラダ ひじきと大豆の煮物 さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯	サーモンフライ特製ソース ミートスパゲティ ブロッコリーのツナ炒め 具たくさんのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷり肉うどん しゅうまい 大学いも ソフト麺
15日	16日	17日	18日	19日
若鶏のからあげ レモン添え 肉じゃが 6品目の野菜サラダ わかめとえのきのお味噌汁 ご飯	白身魚のカレーフリット 特製ソース 牛すじと大根の煮物 人参とツナのサラダ じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	若鶏と国産大豆のバジル煮込み ジャーマンポテト フルーツマカロニサラダ キャベツと揚げ玉のお味噌汁 ご飯	豚肉の甘辛ごま揚げ 高野豆腐の中華風うま煮 キャベツとコーンのサラダ 水菜と油揚げのお味噌汁 ご飯	ローストチキン ウインナーとグリル野菜 豆乳ココアケーキ コーンスープ 魚介のパエリア
22日	23日	24日	25日	26日
黒ごまごぼうつくね 蒸し野菜のサラダ 切干大根の煮物 ご飯	白身魚と彩り野菜の甘酢あん 春雨チャプチェ さつま芋とリンゴのサラダ ご飯	鶏肉と野菜のケイチャン焼き 豆腐ハンバーグ かぼちゃのそぼろあん ご飯	照り焼きミートボール トマトとツナのスパゲティ キャベツとリンゴのマリネ ご飯	ささみフライ 特製ソース じゃがいもとイカのトマト煮 キャベツとツナのアンチョビ炒め ご飯



献立表



日	献立名	アレルギー マーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	若鶏のみぞ煮		鶏肉	片栗粉 薄力粉 砂糖	だいこん しょうが	709 kcal
	豚肉 みそ		じゃがいも さつまいも 砂糖 ごま	ブロッコリー かぼちゃ しょうが	27.8 g	
	油揚げ みそ		ごま 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん	22.6 g	
			ごまつな	2.9 g		
	ご飯		米			
2火	野菜たっぷりメンチカツ特製ソース		牛肉 豚肉 木綿豆腐 豆乳	パン粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 ごま 油	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ	710 kcal
	厚揚げ ごんぶ		砂糖	だいこん にんじん ごまつな	24.7 g	
	かぼちゃサラダ		マヨネーズ(卵なし) 砂糖	かぼちゃ	26.6 g	
	豆腐とえのきのお味噌汁		木綿豆腐 みそ	えのきたけ	2.8 g	
	ご飯		米			
3水	ハンバーグ2色のソース		豚肉 牛肉 木綿豆腐 豆乳	油 砂糖 薄力粉	たまねぎ トマト 赤ピーマン	703 kcal
	ツナ		マカロニ オリーブ油	ブロッコリー かぼちゃ	27.2 g	
	ローズハム		オリーブ油	にんじん ほうれん草	30.0 g	
	ベーコン			キャベツ にんにく	2.9 g	
	米粉入りパン		米粉入りロール イチゴジャム	たまねぎ		
4木	白身魚の味噌マヨ焼き		白身魚 みそ	マヨネーズ(卵なし) 砂糖	しょうが キャベツ	716 kcal
	牛肉 豆乳		じゃがいも 油 砂糖 薄力粉	たまねぎ	25.4 g	
	ごぼうの甘辛揚げ		片栗粉 油 砂糖	ごぼう しょうが	26.1 g	
	豚汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	じゃがいも ごんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	2.8 g
	ご飯		米			
5金	野菜たっぷりキーマカレー		豚肉 牛肉 大豆 豆乳	油 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン	703 kcal
	ローズハム		じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	赤ピーマン なす にんにく しょうが	20.1 g	
	アガー		砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	22.0 g	
	ご飯		米	りんごジュース レモン	2.3 g	
8月	鶏ささみ海苔巻き揚げ		鶏肉 海苔	てんぷら粉 薄力粉 油	しょうが キャベツ	707 kcal
	鶏肉		じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ごまつな しょうが	26.8 g	
	厚揚げ みそ		塩こうじ 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	24.3 g	
	ご飯		米	だいこん	2.5 g	
	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め		豚肉	砂糖 油	たまねぎ あさつき	711 kcal
9火	関東煮		厚揚げ ごんぶ	ちくわ ごんにやく	だいこん	26.0 g
	もやしとほうれん草のナムル		ごま油 ごま 砂糖	もやし ほうれん草	28.6 g	
	豆腐とねぎのお味噌汁		木綿豆腐 みそ	ねぎ	2.4 g	
	ご飯		米			
	みそチキンカツ		鶏肉 みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 砂糖		703 kcal
10水	ツナとコーンのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	コーン にんじん レモン	28.5 g
	ひじきと大豆の煮物		砂糖 ごま油	にんじん	22.7 g	
	わかめとえのきのお味噌汁		わかめ みそ	えのきたけ	2.9 g	
	ご飯		米			
	サーモンフライ特製ソース		さけ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		713 kcal
11木	ミートスパゲティ		豚肉 牛肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト	25.2 g
	ツナ		油	ブロッコリー	25.4 g	
	具だくさんのお味噌汁		油揚げ みそ	じゃがいも	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	2.8 g
	ご飯		米			
	野菜たっぷり肉うどん		豚肉		はくさい たまねぎ にんじん	716 kcal
12金	シュウマイ		豚肉 ほたてがい	薄力粉 ごま油 しゅうまいの皮	ぶなしめじ ごまつな ねぎ しょうが	22.1 g
	太宰いも		さつまいも 砂糖 ごま 油	たまねぎ コーン	29.3 g	
	ソフト麺			ソフト麺	2.4 g	
15月	若鶏のからあげ レモン添え		鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	717 kcal
	豚肉		ごんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	20.9 g	
	ローズハム		砂糖	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	24.4 g	
	みそ		さつまいも	ごまつな	2.8 g	
	ご飯		米			
16火	白身魚のカレーフリット特製ソース		白身魚	てんぷら粉 油		704 kcal
	牛肉 ごんぶ		砂糖	だいこん にんじん ごまつな	24.2 g	
	ツナ		和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	27.2 g	
	みそ		じゃがいも	たまねぎ	2.9 g	
	ご飯		米			
17水	若鶏と国産大豆のバジル煮込み		鶏肉 大豆	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	703 kcal
	ベーコン		じゃがいも オリーブ油 油	たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン	27.2 g	
	フルーツマカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	みかん バイシ きゅうり りんご	25.1 g	
	キャベツと揚げ玉のお味噌汁		みそ	薄力粉 油	にんじん レモン	2.5 g
	ご飯		米	キャベツ		
18木	豚肉の甘辛ごま揚げ		豚肉	薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	にんにく	705 kcal
	高野豆腐 豚肉		油 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ にんじん しいたけ	29.9 g	
	キャベツとコーンのサラダ			ねぎ しょうが	24.7 g	
	水菜と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ	キャベツ にんじん コーン	2.7 g	
	ご飯		米	みずな		
19金	ローストチキン		鶏肉 大豆	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	702 kcal
	ウインナー		じゃがいも さつま芋 オリーブ油	赤ピーマン かぼちゃ	29.4 g	
	豆乳ココアケーキ		薄力粉 砂糖 油		28.3 g	
	コーンスープ		豆乳	コーン	2.9 g	
	魚介のパエリア		いか えび あさり	米	たまねぎ にんじん マッシュルーム	
22月	黒ごまごぼうつくね		鶏肉 木綿豆腐	ごま 片栗粉 砂糖	青ピーマン 赤ピーマン にんにく レモン	711 kcal
			じゃがいも さつまいも 和風ドレッシング	ごぼう しょうが にんにく		
			マヨネーズ(卵なし)	にんじん トマト かぼちゃ	27.7 g	
	油揚げ		砂糖 油 ごま油	切干しだいこん しいたけ ごまつな にんじん	24.6 g	
	ご飯		米		2.8 g	
23火	白身魚と彩り野菜の甘酢あん		白身魚	油 片栗粉 砂糖	しょうが たけのこ たまねぎ	705 kcal
				にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン		
	春雨チャプチェ		豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	しいたけ たけのこ にんじん	20.1 g
	さつま芋とリンゴのサラダ			さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	青ピーマン 赤ピーマン しょうが	22.4 g
	ご飯		米	りんご レモン	2.4 g	
24水	鶏肉と野菜のケイチャン焼き		鶏肉 みそ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン	705 kcal
	木綿豆腐 鶏肉 ひじき		やまいも 片栗粉 油	しいたけ ねぎ しょうが えだまめ	37.4 g	
	鶏肉		ごま油 油 片栗粉 砂糖	れんこん にんじん ごぼう	24.7 g	
	ご飯		米	生姜	2.7 g	
25木	照り焼きミートボール		豚肉 牛肉 木綿豆腐	片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ	たまねぎ しいたけ しょうが ブロッコリー	744 kcal
			マヨネーズ(卵なし)	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン		
	トマトとツナのスパゲティ		マカロニ オリーブ油 砂糖	トマト にんにく たまねぎ とうがらし	23.5 g	
	キャベツとリンゴのマリネ		砂糖 オリーブ油	キャベツ りんご レモン	27.6 g	
	ご飯		米		2.8 g	
26金	ささみフライ特製ソース		鶏肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		711 kcal
	いか		じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	28.8 g	
	キャベツとツナのアンチョビ炒め		ツナ アンチョビ	オリーブ油	キャベツ にんにく	20.3 g
	ご飯		米		2.9 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび

瀬戸SOLAN学園