



# 給食だより



月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
若鶏と国産大豆のバジル煮込み コーンコロッケ 6品目の野菜サラダ ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	サーモンフライ特製ソース 牛すじと大根の煮物 根菜の五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	煮込みハンバーグマッシュポテト添え ほうれん草とツナのスパゲティ キャベツと人参の塩麴コールスロー ミネストローネ 米粉パン(ジャム付)	国産豚ヒレ肉の塩麴唐揚げ 蒸し野菜の肉味噌がけ ひじきと大豆の煮物 キャベツと厚揚げのお味噌汁 ご飯	お子様チキンカレー フルーツマカロニサラダ オレンジゼリー ご飯
9日	10日	11日	12日	13日
若鶏とさつま芋の甘辛揚げ 豚バラ大根 ポテトサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	3種野菜のメンチカツ(特製ソース) 肉じゃが ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え 白菜としめじのお味噌汁 ご飯	白身魚のスティック揚げレモンマヨソース ミートスパゲティ 人参とツナのサラダ コーンスープ 黒糖パン	チキンカツカレーソース ジャーマンポテト かぼちゃのサラダ 具だくさんのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷりラーメン 揚げ餃子 フルーツ白玉
16日	17日	18日	19日	20日
肉だんごの照り焼き 具だくさんの春雨チャブチェ さつま芋とリンゴのサラダ わかめとえのきのお味噌汁 ご飯	豚肉のミルフィーユカツデミソース 蒸し野菜のサラダ(イタリアンマヨ) キャベツとハムのペペロンチーノ 大根と水菜のお味噌汁 ご飯	チキンのトマト煮込み ツナとコーンのマカロニサラダ キャベツとリンゴのマリネ かぼちゃのスープ さつまいもパン	ハッシュドビーフ ごろごろ野菜のポテトサラダ 豆乳ココアケーキ りんごジュース コーンライス SPECIAL MENU	





# 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
2月	若鶏と国産大豆のバジル煮込み	小麦	鶏肉 だいず	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	708 kcal
	コーンコロッケ		じゃがいも 油 砂糖 ★薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉	たまねぎ コーン	29.2 g	
	6品目の野菜サラダ		ハム	砂糖 マヨネーズ(卵なし)	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	23.9 g
	ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯		油揚げ みそ		ほうれん草	2.8 g
3火	サーモンフライ特製ソース	小麦	さけ	★薄力粉 マヨネーズ(卵なし) ★パン粉 油		714 kcal
	牛すじと大根の煮物		牛すじ ごんぶ	砂糖	だいごん にんじん ごまつな	22.4 g
	根菜の五目きんぴら		豚肉	ちくわ ごんにやく 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 赤ピーマン 青ピーマン とうがらし	22.6 g
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯		みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.7 g
4水	煮込みハンバーグマッシュポテト添え	小麦	豚肉 牛肉 木綿豆腐 豆乳	油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ トマト	710 kcal
	ほうれん草とツナのスパゲティ		ツナ	★スパゲティ オリーブ油	にんじん ほうれん草	26.6 g
	キャベツと人参の塩麹コールスロー			塩麹 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	28.2 g
	ミネストローネ 米粉パン(ジャム付)		ベーコン だいず	じゃがいも オリーブ油 ★米粉パン ジャム	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト	2.9 g
5木	国産豚ヒレ肉の塩麹唐揚げ	小麦	豚肉	塩麹 ★薄力粉 片栗粉 油	赤ピーマン 黄ピーマン しょうが レモン	712 kcal
	蒸し野菜の肉味噌がけ		豚肉 みそ	さつまいも 砂糖 ごま	だいごん にんじん ブロッコリー かぼちゃ しょうが	30.7 g
	ひじきと大豆の煮物		ひじき だいず	砂糖 ごま油	にんじん	21.3 g
	キャベツと厚揚げのお味噌汁 ご飯		厚揚げ みそ		キャベツ	2.3 g
6金	お子様チキンカレー	小麦	鶏肉 豆乳	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖 牛脂(生ずしを茹でた汁を使っています)	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	719 kcal
	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 バイン きゅうり りんご にんじん レモン	17.0 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース レモン	22.4 g
	ご飯			米		2.2 g
9月	若鶏とさつま芋の甘辛揚げ	小麦	鶏肉	さつまいも ★薄力粉 片栗粉 油 砂糖 水あめ		708 kcal
	豚バラ大根		豚肉 ごんぶ	砂糖	だいごん にんじん ごまつな	23.2 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん レモン	26.6 g
	豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯		木綿豆腐 わかめ みそ			2.8 g
10火	3種野菜のメンチカツ(特製ソース)	小麦	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	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ	721 kcal
	肉じゃが		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	29.6 g
	ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え		厚揚げ みそ	砂糖 ごま	ブロッコリー	21.4 g
	白菜としめじのお味噌汁 ご飯		みそ		はくさい ぶなしめじ	2.8 g
11水	白身魚のスティック揚げレモンマヨソース	小麦	バス 豆乳	てんぷら粉 油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖	レモン	708 kcal
	ミートスパゲティ		豚肉 牛肉 ベーコン	★スパゲティ オリーブ油 砂糖	たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト	34.3 g
	人参とツナのサラダ		ツナ	和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	26.4 g
	コーンスープ 黒糖パン		豆乳	★黒糖パン	コーン	2.9 g
12木	チキンカツカレーソース	小麦	鶏肉 豆乳	★薄力粉 マヨネーズ(卵なし) ★パン粉 油 チャツネ 米粉 砂糖	たまねぎ	706 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン	28.0 g
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(卵なし) 砂糖	かぼちゃ	23.1 g
	真だくさんのお味噌汁 ご飯		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 米	2.6 g
13金	野菜たっぷりラーメン	小麦	豚肉	★中華めん 油 チキンオイル	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ ごまつな ねぎ しょうが	711 kcal
	揚げ餃子		豚肉	油 ごま油 砂糖 ★薄力粉	キャベツ しょうが にんにく	21.2 g
	フルーツ白玉			白玉粉 砂糖	みかん バイン ぶどう レモン	21.2 g
						2.8 g
16月	肉だんごの照り焼き	小麦	牛肉 豚肉 木綿豆腐	片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ しいたけ しょうが ブロッコリー にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン	706 kcal
	真だくさんの春雨チャブチェ		豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	しいたけ たけのこ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン しょうが	23.6 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	りんご レモン	27.3 g
	わかめとえのきのお味噌汁 ご飯		わかめ みそ		えのきたけ	2.8 g
17火	豚肉のミルフィーユカツデミソース	小麦	豚肉	★薄力粉 マヨネーズ(卵なし) ★パン粉 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも さつまいも	たまねぎ トマト	717 kcal
	蒸し野菜のサラダ(イタリアンマヨ)			イタリアンドレッシング マヨネーズ(卵なし)	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー	22.7 g
	キャベツとハムのペペロンチーノ		ハム		キャベツ にんにく	25.7 g
	大根と水菜のお味噌汁 ご飯		みそ		みずな だいごん	2.3 g
18水	チキンのトマト煮込み	小麦	鶏肉	油 じゃがいも 鶏肉の焼脂 オリーブ油	にんじん ブロッコリー たまねぎ 青ピーマン セロリ にんにく トマト レモン	703 kcal
	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	26.0 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	35.0 g
	かぼちゃのスープ さつまいもパン		豆乳	★さつま芋パン	かぼちゃ	2.9 g
19木	ハッシュドビーフ	小麦	牛肉	油 ★薄力粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム トマト	797 kcal
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	20.8 g
	豆乳ココアケーキ		豆乳 絹豆腐	★薄力粉 砂糖 油	ココア	24.2 g
	りんごジュース コーンライス			米 オリーブ油	りんごジュース コーン	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