



# 給食だより



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
白身魚の明太マヨ焼き 大根と鶏だんごの煮物 海老とブロッコリーの中華炒め 豚汁 ご飯	黒ごまごぼうつくね 牛肉コロッケ 豆腐のミモザサラダ 大根と水菜のお味噌汁 ご飯	トマト煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ かぼちゃのスープ 黒糖パン	ささみフライデミソース ほうれん草とツナのスパゲティ かぼちゃのベーコン炒め 具だくさんのお味噌汁 ご飯	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め シュウマイ きゅうりと韓国のりのナムル 厚揚げとえのきのお味噌汁 ご飯
8日	9日	10日	11日	12日
ミートボール 夏野菜のラタトゥイユ かぼちゃコロッケ 野菜スープ コーンとウインナーのピラフ	白身魚のスティック揚げレモンマヨソース ミートソーススパゲティ 6品目の野菜サラダ コーンスープ ブルーベリーイチゴパン	豚肉の海苔ロールフライ(とんかつソース) 春雨チャブチエ さつまいもとりんごのサラダ キャベツと油揚げのお味噌汁 ご飯	ささみと大葉の塩だれレモン風味 麻婆なす ツナとコーンのマカロニサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	照り焼きハンバーガー ナゲット&フライドポテト りんごジュース クラムチャウダー パンズ 
15日	16日	17日	18日	19日
若鶏のからあげレモン添え 蒸し野菜の肉味噌がけ れんこんとちくわのきんぴら ご飯(ゆかりふりかけ)	ポークソテートマトソース スパゲティサラダ ブロッコリーのツナ炒め ご飯(ゆかりふりかけ)	海老と白身魚の一口フライ(特製ソース) じゃがいもとイカのトマト煮 キャベツとコーンのコールスロー ご飯(ゆかりふりかけ)	チキンのマーマレード焼き 関東煮 ごぼうのごまマヨサラダ ご飯(ゆかりふりかけ)	煮込みハンバーグマッシュポテト焼き ウインナーと野菜のグリル キャベツとリンゴのマリネ ご飯(ゆかりふりかけ)
22日	23日	24日	25日	26日
豚肉の甘辛ごま揚げ ブロッコリーとさつまいものマヨサラダ ひじきと大豆の煮物 ご飯(ゆかりふりかけ)	柔らか鶏マヨ 牛肉と大根の煮物 かぼちゃのそぼろあん ご飯(ゆかりふりかけ)	肉だんごの甘酢あん 揚げ春巻き イカとブロッコリーの塩炒め ご飯(ゆかりふりかけ)	味噌ヒレカツ 塩肉じゃが トマトときゅうりのサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁 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 フルーツ白玉 ご飯
29日	30日			
青森サーモンとじゃがいものタルタル焼き 豚バラ大根 ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	上海風焼きそば 揚げ餃子 3色野菜のナムル 鶏だんごと春雨のスープ ドッグパン			

# 6月 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	白身魚の明太マヨ焼き 大根と鶏だんごの煮物 海老とブロッコリーの中華炒め	5	かかれい 明太子 鶏肉 豆腐 ごんぶ えび	マヨネーズ(卵なし) 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも ごんにやく 米	しょうが キャベツ しょうが だいごん じんじん ごまつな ブロッコリー きくらげ じんじん しょうが だいごん じんじん ごぼう ねぎ しょうが	705 kcal 36.4 g 23.9 g 2.9 g
	豚汁 ご飯		鶏肉 豆腐 みそ	米	ごぼう しょうが じんじん キャベツ	723 kcal 39.6 g 23.8 g 2.7 g
2月	黒ごまごぼうつくね 牛肉コロッケ (特製ソース) 豆腐のミモザサラダ 大根と水菜のお味噌汁 ご飯	11	鶏肉 豆腐 牛肉 豆乳 豆腐 鶏肉 みそ みそ	ごま 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 砂糖	ごぼう しょうが じんじん キャベツ たまねぎ コーン じんじん ブロッコリー キャベツ みずな だいごん	705 kcal 30.4 g 32.1 g 2.9 g
	トマト煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ かぼちゃのスープ 黒糖パン		牛肉 豚肉 豆腐 ベーコン ツナフレーク 豆乳	オリーブ油 油 砂糖 オリーブ油 油 砂糖 オリーブ油 オリーブ油 豆乳	たまねぎ 青ピーマン トマト レモン ブロッコリー じんじん かぼちゃ たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン じんじん たまねぎ かぼちゃ	705 kcal 30.1 g 21.0 g 2.6 g
3月	ささみフライデミソース ほうれん草とツナのスパゲティ かぼちゃのベーコン炒め 鶏だんごのお味噌汁 ご飯	11	鶏肉 ツナフレーク ベーコン 油揚げ みそ	薄力粉 砂糖 油 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 オリーブ油 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ トマト じんじん ほうれん草 かぼちゃ じんじん ぶなしめじ じんじん たまねぎ キャベツ	709 kcal 31.1 g 21.0 g 2.6 g
	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め シウマイ きゅうりと韓国りのナムル 厚揚げとえのきのお味噌汁 ご飯		豚肉 豚肉 ほうたけのだし汁 韓国り 厚揚げ みそ	砂糖 薄力粉 ごま油 シウマイの皮 ごま油 ごま 砂糖 米	たまねぎ あさつき たまねぎ コーン きゅうり えのきたけ	712 kcal 34.8 g 28.7 g 2.6 g
4月	ミートボール 夏野菜のラタトゥイユ かぼちゃコロッケ 野菜スープ コーンとウィンナーのピラフ 白身魚のスティック揚げレモンマヨソース ミニトーストスパゲティ 6品目の野菜サラダ コンソメスープ ブルーベリーイチゴパン	11	豚肉 牛肉 豆腐 牛肉 豚肉 豆乳 ベーコン ウィンナー パサ 豆乳 豚肉 牛肉 ベーコン ロースハム 豆乳	砂糖 片栗粉 砂糖 油 オリーブ油 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま じゃがいも オリーブ油 米 オリーブ油 てんぷら粉 油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 油 砂糖 イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ なす スウィート 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ トマト レモン かぼちゃ たまねぎ たまねぎ キャベツ じんじん だいごん コーン レモン たまねぎ 青ピーマン じんじん トマト コーン じんじん きゅうり トマト キャベツ コーン	715 kcal 24.6 g 27.2 g 2.7 g 30.9 g 28.5 g 2.8 g
	豚肉の海苔ロールフライ(とんかつソース) 春雨チャプチェ さつまいもとりんごのサラダ キャベツと油揚げのお味噌汁 ご飯		豚肉 のり 豚肉 油揚げ みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米	ブロッコリー 乾しいたけ たけのこ じんじん 青ピーマン 赤ピーマン しょうが りんご レモン キャベツ	704 kcal 24.2 g 26.7 g 2.5 g
5月	ささみと大葉の塩だれレモン風味 麻婆なす ツナとコーンのマカロニサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	11	鶏肉 豚肉 みそ ツナフレーク わかめ みそ	油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米	しそ レモン キャベツ なす しょうが じんじん ねぎ えだまめ コーン じんじん レモン たまねぎ	706 kcal 39.7 g 32.2 g 2.5 g
	照り焼きハンバーガー ナゲット&フライドポテト(ケチャップ) りんごジュース クラムチャウダー パンズ		豚肉 牛肉 豆腐 鶏肉 豆腐 あさり ベーコン 豆乳	水あめ 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 片栗粉 米粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 油 じゃがいも 油 片栗粉 薄力粉 強力粉 コーンスターチ	たまねぎ レタス トマト たまねぎ じんじん りんごジュース たまねぎ キャベツ	725 kcal 32.1 g 28.8 g 2.8 g
6月	若鶏のからあげレモン添え 蒸し野菜の肉味噌揚げ れんごんとちくわのきんぴら ご飯(ゆかりふりかけ)	11	鶏肉 豚肉 みそ れんごんとちくわのきんぴら 米	砂糖 米粉 片栗粉 油 じゃがいも さつまいも 砂糖 ごま ちくわ 油 ごま油 砂糖 米	しょうが レモン ブロッコリー かぼちゃ しょうが れんごん とうがらし ゆかり	717 kcal 21.2 g 24.9 g 2.5 g
	ボーグソテーとマトソース スパゲティサラダ ブロッコリーのツナ炒め ご飯(ゆかりふりかけ)		豚肉 ベーコン ロースハム ツナフレーク	オリーブ油 砂糖 スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 油 米	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト レモン じんじん きゅうり 赤ピーマン コーン レモン ブロッコリー ゆかり	704 kcal 25.8 g 27.8 g 2.3 g
7月	海老と白身魚の一口フライ(特製ソース) じゃがいもとイカのトマト煮 キャベツとコーンのコールスロー ご飯(ゆかりふりかけ)	5	かかれい えび いか	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 じゃがいも 砂糖 和風ドレッシング マヨネーズ(卵なし) 米	たまねぎ じんじん トマト ブロッコリー キャベツ じんじん コーン ゆかり	705 kcal 33.8 g 21.4 g 2.7 g
	チキンのマーメレード焼き 関東煮 ごぼうのごまマヨサラダ ご飯(ゆかりふりかけ)		鶏肉 厚揚げ ごんぶ ごぼう ごま油	マーメレード じゃがいも ちくわ ごんにやく マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま 米	じんじん しょうが ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン だいごん じんじん ごぼう じんじん ゆかり	707 kcal 28.6 g 29.2 g 2.0 g
8月	煮込みハンバーグマッシュポテト焼き ウィンナーと野菜のグリル キャベツとリンゴのマリネ ご飯(ゆかりふりかけ)	11	豚肉 牛肉 豆腐 豆乳 ウィンナー	油 砂糖 じゃがいも じゃがいも さつまいも オリーブ油 砂糖 オリーブ油 米	たまねぎ トマト 赤ピーマン かぼちゃ キャベツ りんご レモン ゆかり	705 kcal 25.9 g 27.9 g 2.9 g
	豚肉の甘辛ごま揚げ ブロッコリーとさつまいものマヨサラダ ひじきと大豆の煮物 ご飯(ゆかりふりかけ)		豚肉 ひじき だいず	薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 砂糖 ごま油 米	じんじん ブロッコリー レモン じんじん ゆかり	709 kcal 22.9 g 25.5 g 2.0 g
9月	柔らか鶏マヨ 牛肉と大根の煮物 かぼちゃのそぼろあん ご飯(ゆかりふりかけ)	11	鶏肉 牛肉 ごんぶ 鶏肉	マヨネーズ(卵なし) 砂糖 てんぷら粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米	じんじん レモン だいごん じんじん ごまつな かぼちゃ しょうが ゆかり	710 kcal 25.2 g 28.2 g 2.4 g
	肉だんごの甘酢あん 揚げ春巻き イカとブロッコリーの塩炒め ご飯(ゆかりふりかけ)		豚肉 豆腐 豚肉 いか	片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉 砂糖 片栗粉 油 米	たまねぎ 乾しいたけ しょうが かぼちゃ なす じんじん たまねぎ 赤ピーマン たけのこ 乾しいたけ じんじん 青ピーマン しょうが ブロッコリー ゆかり	712 kcal 26.3 g 25.1 g 2.7 g
10月	味噌ヒレカツ 塩肉じゃが トマトときゅうりのサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	11	豚肉 みそ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 砂糖 ごんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油 砂糖	たまねぎ じんじん ごまつな トマト きゅうり たまねぎ レモン	709 kcal 26.5 g 22.5 g 2.7 g
	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 フルーツ白玉 ご飯		豚肉 牛肉 だいず 豆乳 ロースハム	油 砂糖 米粉 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 白玉粉 砂糖 米	たまねぎ じんじん 青ピーマン 赤ピーマン なす じんじん しょうが きゅうり じんじん 赤たまねぎ コーン レモン みかん パイン ぶどう レモン	748 kcal 20.3 g 18.3 g 2.3 g
11月	青森サーモンとじゃがいものタルタル焼き 豚バラ大根 ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	11	鮭 豆乳 豚肉 ごんぶ 厚揚げ みそ 油揚げ みそ	じゃがいも 油 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 砂糖 砂糖 ごま 米	ブロッコリー だいごん じんじん ごまつな ブロッコリー ほうれん草	716 kcal 34.4 g 33.3 g 2.5 g
	上海風焼きそば 揚げ餃子(許留油) 3色野菜のナムル 鶏だんごと春雨のスープ ドッグパン		豚肉 いか えび 豚肉 ごま油 油 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 はるさめ ごま油 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	キャベツ じんじん 青ピーマン キャベツ じんじん しょうが 寒天 じんじん ちやし ほうれん草 チンゲンサイ しょうが	719 kcal 26.9 g 28.3 g 2.8 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小学校