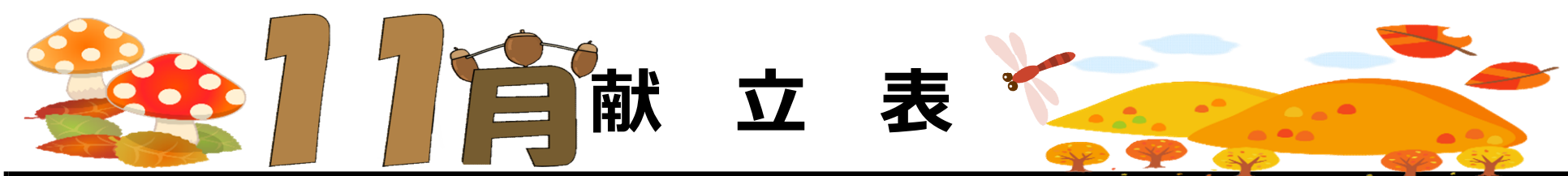




給食だより



月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
豚肉の生姜焼きすりりんごだれ 大根と厚揚げの煮物 かぼちゃのベーコン炒め なすと油揚げのお味噌汁 ご飯	文化の日 	若鶏のからあげレモン添え 根菜の五目きんぴら 3色野菜のナムル じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	ミートボールトマトソース ツナとコーンのマカロニサラダ キャベツと人参の塩麴コルスロー かぼちゃのスープ 米粉パン(ジャム)	
9日	10日	11日	12日	13日
豚肉のソテーローズトオニオンソース ウインナーと野菜のグリル 切干大根のマヨサラダ 玉ねぎときのこのお味噌汁 ご飯	とろとろ秋なすのカレー ささみときゅうりのごまサラダ さつまいも蒸しパン(きなこ風味) ご飯	ささみフライデミグラスソース あさりとほうれん草のスパゲティ 人参とツナのサラダ コーンスープ 黒糖パン	野菜たっぷりラーメン シュウマイ フルーツ白玉	白身魚の味噌マヨ焼き 牛肉コロッケ 6品目の野菜サラダ つるつるワタンスープ ご飯
16日	17日	18日	19日	20日
鶏肉のごま酢がけ 麻婆豆腐 蒸し野菜のサラダ(和風マヨ) あおさと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	サーモンフライ特製ソース 豚バラ大根 ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え チンゲン菜とえのきのお味噌汁 ご飯	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め 春雨チャプチェ かぼちゃのサラダ キャベツと人参のお味噌汁 ご飯	ホットドック&チキンナゲット 海老のマカロニグラタン ぶどうゼリー ミネストローネ 	ハンバーグ2色のソース ジャーマンポテト りんごのサラダ 具たくさん豆乳お味噌汁 ご飯
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	豚ヒレ肉の味噌カツ おでん風煮物 ブロッコリーのツナ炒め 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	白身魚のハーブグリルラタトゥイユソース コーンコロッケ 人参のオレンジマリネ 野菜たっぷりコンソメスープ ブルーベリーイチゴパン(ジャム)	照り焼きチキン 海老と春雨のサラダ 牛すじと大根の煮物 白菜としめじのお味噌汁 黒米さつまいもご飯	カレーの甘辛揚げ 8品目の豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁 ご飯
30日				
ブルコギ かぼちゃコロッケ ひじきと大豆の煮物 ねぎともやしの中華スープ ご飯				



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	豚肉の生姜焼きすりりんごだれ		豚肉	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ しょうが りんご キャベツ	704 kcal
	大根と厚揚げの煮物		厚揚げ こんぶ	砂糖	赤ピーマン 黄ピーマン	27.8 g
	かぼちゃのベーコン炒め		ベーコン	オリーブ油	だいこん にんじん ごまつな	26.5 g
	なすと油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		かぼちゃ にんにく	2.5 g
	ご飯			米	なす	
4水	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	707 kcal
	根菜の五目きんぴら		豚肉	ちくわ こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 赤ピーマン	22.3 g
	3色野菜のナムル			ごま油 ごま 砂糖	青ピーマン とうがらし	26.7 g
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		みそ	じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう	2.8 g
	ご飯			米	たまねぎ	
5木	ミートボールトマトソース		豚肉 牛肉 豆腐 ベーコン	砂糖	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト レモン ブロッコリー	707 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 きゅうり	30.4 g
	キャベツと人参の塩麹コールドスロー			塩こうじ 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	28.5 g
	かぼちゃのスープ		豆乳		かぼちゃ	2.9 g
	米粉パン(イチゴジャム付き)			米粉 薄力粉 油 ジャム		
9月	豚肉のソテーローストオニオンソース		豚肉	オリーブ油 油 砂糖 片栗粉	ズッキーニ 赤ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ	720 kcal
	ウインナーと野菜のグリル		ウインナー	じゃがいも さつまいも オリーブ油	赤ピーマン かぼちゃ	28.0 g
	切干大根のマヨサラダ		ロースハム	マヨネーズ(卵なし) 砂糖	切干だいこん にんじん きゅうり レモン	30.3 g
	玉ねぎときのこのお味噌汁		みそ		たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	2.8 g
	ご飯			米		
10火	とろとろ秋なすのカレー		豚肉	じゃがいも 油 チャッツネ 米粉 牛脂 砂糖	たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく	707 kcal
	ささみときゅうりのごまサラダ		鶏肉	ごま油 ごま	きゅうり	21.1 g
	さつまいも蒸しパン(きなこ風味)		だいず 豆乳	薄力粉 砂糖 さつまいも		20.1 g
	ご飯			米		2.2 g
11水	ささみフライデミグラスソース		鶏肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	たまねぎ トマト	704 kcal
	あさりとほうれん草のスパゲティ		あさり	オリーブ油 砂糖	にんじん ほうれんそう	31.1 g
	人参とツナのサラダ		ツナ	スパゲッティ オリーブ油	にんじん たまねぎ	25.6 g
	コーンスープ		豆乳	イタリアンドレッシング	コーン	2.9 g
	黒糖パン			薄力粉 砂糖 油		
12木	野菜たっぷりラーメン		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	726 kcal
	シュウマイ (酢醤油)		豚肉 ほたてエキス	薄力粉 ごま油 しゅうまい皮	ごまつな ねぎ しょうが	26.6 g
	フルーツ白玉			白玉粉 砂糖	たまねぎ コーン	28.5 g
					みかん パイン ぶどう レモン	2.1 g
13金	白身魚の味噌マヨ焼き		かれい みそ	マヨネーズ(卵なし) 砂糖	しょうが キャベツ ブロccoli	705 kcal
	牛肉コロッケ (特製ソース)		牛肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉	たまねぎ	28.0 g
	6品目の野菜サラダ		ロースハム	マヨネーズ(卵なし) パン粉	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	23.7 g
	つるつるワンドラスープ		鶏肉	砂糖 マヨネーズ(卵なし)	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ	2.9 g
	ご飯			米		
16月	鶏肉のごま酢がけ		鶏肉	砂糖 片栗粉 ごま	キャベツ	707 kcal
	麻婆豆腐		豆腐 豚肉 みそ	油 ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく ねぎ えだまめ	26.0 g
	蒸し野菜のサラダ(和風マヨ)			じゃがいも さつまいも	にんじん トマト かぼちゃ	28.4 g
	あおさと玉ねぎのお味噌汁		あおさ みそ	和風ドレッシング マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ	2.8 g
	ご飯			米		
17火	サーモンフライ (特製ソース)		鮭	薄力粉 マヨネーズ パン粉 油		707 kcal
	豚バラ大根		豚肉 こんぶ	砂糖	だいこん にんじん ごまつな	27.6 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	26.6 g
	チンゲン菜とえのきのお味噌汁		みそ		チンゲンサイ えのきたけ	2.3 g
	ご飯			米		
18水	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め		豚肉	砂糖	たまねぎ あさつき	708 kcal
	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	27.3 g
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(卵なし) 砂糖	赤ピーマン しょうが	27.7 g
	キャベツと人参のお味噌汁		みそ		かぼちゃ	2.6g
	ご飯			米	キャベツ にんじん	
19木	ホットドック&チキンナゲット		ウインナー ベーコン 鶏肉 豆腐	油 砂糖 片栗粉 米粉 マヨネーズ(卵なし) 薄力粉	キャベツ たまねぎ にんにく 青ピーマン トマト	711 kcal
	海老のマカロニグラタン		えび 豆乳	マカロニ 薄力粉 油	ブロッコリー たまねぎ	30.3 g
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース レモン	29.4 g
	ミネストローネ		ベーコン だいず	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	2.9g
	ドックパン			薄力粉 砂糖 油		
20金	ハンバーグ2色のソース		豚肉 牛肉 豆腐 豆乳	油 砂糖 薄力粉	たまねぎ トマト 赤ピーマン ブロッコリー かぼちゃ	724 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	26.4 g
	りんごのサラダ			コールスロッドレッシング	ほうれんそう キャベツ りんご コーン	27.6 g
	具だくさん豆乳お味噌汁		豆腐 油揚げ みそ 豆乳 かつお節		だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	2.9g
	ご飯			米		
24火	豚ヒレ肉の味噌カツ		豚肉 みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 砂糖		704 kcal
	おでん風煮物		厚揚げ こんぶ	こんにゃく ちくわ	だいこん にんじん	29.1 g
	ブロッコリーのツナ炒め		ツナ	油	ブロッコリー	22.2 g
	豆腐とわかめのお味噌汁		豆腐 わかめ みそ			2.8g
	ご飯			米		
25水	白身魚のハーブグリルラタトゥイユソース		かれい	オリーブ油 砂糖	なす スズキニ 赤ピーマン 青ピーマン	710 kcal
	コーンコロッケ (特製ソース)		牛肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉	たまねぎ トマト レモン	
	人参のオレンジマリネ			マヨネーズ(卵なし) パン粉	たまねぎ コーン	30.3 g
	野菜たっぷりコンソメスープ		ベーコン	オリーブ油 砂糖	にんじん みかん オレンジジュース	30.1 g
	ブルーベリーイチゴパン			じゃがいも オリーブ油	たまねぎ キャベツ にんじん	2.9g
26木	照り焼きチキン		鶏肉	薄力粉 油 砂糖 ジャム		
	海老と春雨のサラダ		えび	油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ ブロccoli 赤ピーマン にんにく キャベツ	708 kcal
	牛すじと大根の煮物		牛すじ こんぶ	はるさめ 砂糖	赤たまねぎ にんじん 赤ピーマン コーン	23.3 g
	白菜としめじのお味噌汁		みそ	砂糖	レモン にんにく	23.8 g
	黒米さつまいもご飯			米 黒米 さつまいも	だいこん にんじん ごまつな	2.5g
27金	カレイの甘辛揚げ		かれい	片栗粉 油 砂糖	はくさい ぶなしめじ	
	8品目の豆腐ハンバーグ		豆腐 鶏肉 ひじき	レモン	しいたけ ねぎ しょうが えだまめ れんこん	710 kcal
	ポテトサラダ		ロースハム	やまいも 片栗粉 油	にんじん ごぼう	30.0 g
	ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁		みそ	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	25.8 g
	ご飯				ほうれんそう たまねぎ	2.1g
30月	ブルコギ		牛肉 コチュジャン	米		
	かぼちゃコロッケ (かぼちゃコロッケソース)		牛肉 豚肉 豆乳	ごま油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん もやし	717 kcal
	ひじきと大豆の煮物		ひじき だいず	油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま	にら 切干だいこん りんご	21.9 g
	ねぎともやしの中華スープ			砂糖 ごま油	かぼちゃ たまねぎ	30.5 g
	ご飯			米	ねぎ もやし	2.2g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

瀬戸SOLAN小学校

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび