



1月 こんだてひょう



	日付	曜日	昼食	アレルギー	原材料	エネルギー(kcal)	
						たんぱく(g)	
12/26	5	月	からあげ あおなソテー ほうれんそうひらやき さつまいもサラダ・フルーツ	卵・小麦・大豆	鶏肉・しろ菜・人参・ほうれん草・卵・さつまいも・玉ねぎ・フルーツ	176Kcal	5.0g
1/5	6	火	マヨたまかつ インゲンソテー あおなのナムル はなてん・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	マヨたまかつ・インゲン・玉ねぎ・青梗菜・白ごま・花天・フルーツ	123Kcal	4.1g
1/6	7	水	メバルのてりやき じゃがいも・のぼろあん すいごようざ オムレツ・フルーツ	卵・小麦・大豆	メバル・じゃがいも・豚肉・生姜・水餃子・卵・フルーツ	190Kcal	12.9g
1/7	8	木	ハンバーグ シルバーサラダ もやしとわかめのごますあえ たまねぎボール・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	ハンバーグ・春雨・ハム・コーン・もやし・若芽・白ごま・玉ねぎ入りさつま揚げ・フルーツ	147Kcal	5.3g
1/8	9	金	クリーム・かにフライ チキンカレー はくさいのコーンサラダ しょうがあげきょうざ・フルーツ	乳成分・卵・小麦・かに・大豆	クリーム・かにフライ・鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・白菜・コーン・ハム・ピーマン・生姜餃子・フルーツ	235Kcal	6.2g
12	月						
1/9	13	火	ビーフシチューフライ ナポリタン あさりとだいたいこんのしぐれに オムレツ・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	ビーフシチューフライ・パスタ・玉ねぎ・ハム・パセリ・大根・あさり・生姜・卵・フルーツ	204Kcal	5.7g
1/13	14	水	タラのタルタルソース わふうたかな・ペンネ なすのにびだし がんもに・フルーツ	卵・小麦・大豆	タラ・玉ねぎ・ピクルス・パセリ・ペンネ・高菜・茄子・がんも・人参・フルーツ	241Kcal	12.3g
1/14	15	木	エビカツ わかめのナムル ちくわに しゅうまい・フルーツ	卵・小麦・えび・大豆	えびかつ・若芽・玉ねぎ・白ごま・竹輪・人参・焼売・フルーツ	147Kcal	6.0g
1/9	16	金	チキンナゲット さんさいパスタ ブロッコリーソテー あつやきたまご・フルーツ	卵・小麦・大豆	鶏肉・パスタ・山菜・ブロッコリー・卵・フルーツ	169Kcal	6.9g
1/16	17	土	とうふハンバーグ きのごあん いなか ポテトサラダ えだまてん・フルーツ	卵・小麦・大豆	豆腐ハンバーグ・きのごミックス・玉ねぎ・人参・生姜・グリーンピース・大根・油揚げ・椎茸・じゃがいも・枝豆天・フルーツ	148Kcal	6.4g
1/16	19	月	メンチカツ ツイストマカロニサラダ なすのなんばんづけ ほうれんそうひらやき・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	メンチカツ・マカロニ・ツナ・ピーマン・茄子・ほうれん草・卵・フルーツ	268Kcal	6.8g
1/19	20	火	ハヤシライス やきそば キャベツサラダ フライドポテト・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・やきそば・木耳・キャベツ・ハム・ピーマン・じゃがいも・フルーツ	264Kcal	5.6g
1/20	21 午前 保育	水	ハムカツ ちゅうかはるさめサラダ ひじきに にくしゅうまい・フルーツ	乳成分・卵・小麦・えび・かに・大豆	ハムカツ・春雨・コーン・鶏肉・白ごま・ひじき・人参・油揚げ・肉焼売・フルーツ	270Kcal	6.8g
1/21	22	木	ハンバーグ バーベキューソース インゲンソテー きりぼしだいごんのゆずふうみ クリーム・かにフライ・フルーツ	乳成分・卵・小麦・かに・大豆	ハンバーグ・インゲン・玉ねぎ・切干大根・人参・塩昆布・ゆず・クリーム・かにフライ・フルーツ	205Kcal	6.1g
1/16	23	金	イタリアントマトフライ やさしいため あおなのにびだし えびいりだんご・フルーツ	乳成分・卵・小麦・えび・大豆	イタリアントマトフライ・キャベツ・もやし・人参・木耳・生姜・小松菜・油揚げ・えび入り団子・フルーツ	162Kcal	6.1g
1/23	26	月	にくだんごのあますあん やさいはるまさ ちゅうかサラダ あげきょうざ・フルーツ	乳成分・小麦・大豆	鶏団子・筍・玉ねぎ・ピーマン・野菜春巻き・春雨・コーン・ハム・白ごま・餃子・フルーツ	214Kcal	6.7g
1/26	27	火	きゅうにくコロッケ チンゲンさいソテー もやしのナムル ウインナー・フルーツ	乳成分・小麦・大豆	牛肉コロッケ・青梗菜・人参・もやし・ニラ・ウインナー・フルーツ	133Kcal	3.7g
1/27	28	水	あかうおのちゅうかあんかけ ペンネサラダ インゲンソテー はなてん・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	赤魚・玉ねぎ・人参・木耳・ペンネ・胡瓜・ツナ・インゲン・花天・フルーツ	215Kcal	12.7g
1/28	29	木	サイコロステーキおろしソース わふうサラダ にんじんのしりしり ちくわてん・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	サイコロステーキ・大根・生姜・ひじき・枝豆・コーン・人参・ツナ・竹輪・フルーツ	352Kcal	8.2g
1/29	30	金	チキンカレー ゼリー おたのしみ給食	乳成分・小麦・大豆	鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ゼリー	159Kcal	4.5g
1/30	31	土	ぶりのみそあんかけ マカロニサラダ はくさいのにびだし あげきょうざ・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	ぶり・生姜・マカロニ・ピーマン・白菜・油揚げ・餃子・フルーツ	235Kcal	13.6g

※給食注文は前日16時までです。パン給食については注文は1週間前、キャンセルは前日までとなります。

★お願い：メニューの内容は都合により変更する場合があります。予めご了承ください。