

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 16:00	5	月	からあげ あおなのソテー ほうれんそうひらやき さつまいもサターゲーム	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 16:00	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 16:00	7	水	メバルのてりやき じゅがいものそぼろあん すいきょうざ オムレツ・フルーツ	卵・小麦・大豆	メバル・じゅがいも・豚肉・生姜・水餃子・卵・フルーツ	190Kcal	
						12.9g	
1/7 16:00	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 16:00	9	金	クリーミーかにフライ チキンカレー はくさいのコーンサラダ しょうがげきょうざ・フルーツ	乳成分・卵・小麦・かに・大豆	クリーミーかにフライ・鶏肉・玉ねぎ・じゅがいも・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	誕成年				
1/9 16:00	13	火	ビーフシチューフライ ナポリタン あさりとだいこんのしぐれに 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 16:00	14	水	タラのタルタリソース わふうたかなベンネ なすのびたし 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・ベンネ・高菜・茄子・がんも・人参・フルーツ	241Kcal	
						12.3g	
1/14 16:00	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・焼壳・フルーツ	147Kcal	
						6.0g	
1/9 16:00 パンの日	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 16:00	17	土	とうふハンバーグ・きのこあん いなかに ポテトサラダ えだまめん・フルーツ	卵・小麦・大豆	豆腐ハンバーグ・きのこミックス・玉ねぎ・人参・生姜・グリンピース・大根・油揚げ・椎茸・じゅがいも・枝豆天・フルーツ	148Kcal	
						6.4g	
1/16 16:00	19	月	メンチカツ ツイストカラニソラダ 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 16:00	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・グリンピース・やきそば・木耳・キャベツ・ハム・ピーマン・じゅがいも・フルーツ	264Kcal	
						5.6g	
1/20 16:00 午前保育	21	水	ハムカツ ちゅうはるさめサラダ ひじきに にくしゅまい・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・肉焼壳・フルーツ	270Kcal	
						6.8g	
1/21 16:00	22	木	ハンバーグ・バーベキューソース インゲンソテー きりぼしでいこんのゆずふうみ クリーミーかにフライ・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・クリーミーかにフライ・フルーツ	205Kcal	
						6.1g	
1/16 16:00 パンの日	23	金	イタリアントマトフライ やさいいため あおなのにびたし えびひりだんご・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 16:00	26	月	にくだんごのあまずあん やさいはるまさ ちゅうわサラダ あげぎょうざ・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 16:00	27	火	ぎゅうじコロッケ チゲンさいソテー 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 16:00	28	水	あかうおのちゅうあんかけ ペニネサラダ 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・ベンネ・胡瓜・ツナ・インゲン・花天・フルーツ	215Kcal	
						12.7g	
1/28 16:00	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 16:00	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・じゅがいも・人参・ゼリー	159Kcal	
						4.5g	
1/30 16:00	31	土	ぶりのみぞあんかけ マカロニサラダ はくさいのびたし あげぎょうざ・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。

