

令和4年  
8・9がつのこんだて

小学校用



**\* 栄養三色について**  
赤 血や肉や骨をつくるもの  
黄 熱や力になるもの  
緑 体の調子をととのえるもの

アレルギーについて

**<表示義務のある7品目>**  
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに  
**<表示推奨の21品目>**  
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ  
牛肉・くるみ・さけ・さば・ごま・カシュー  
ナッツ・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉  
まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド


**<コンタミネーションについて>**  
原材料には含まれていなくても、工場  
内でアレルギー物質を混入している可  
能性があります。  
その場合は、( )内に記載しています。

8・9月  
平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
674kcal	16.3%	27.8%	357mg	93mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.3mg	308μgRAE	0.59mg	0.54mg	24mg

(23回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー				
29日 (月)	ツナサラダ コンソメスープ	きかくきりこみパン	65	黄赤	こむぎ、にゅう	1日 (木)	げんりよきかくパン ぎゅうにゅう やきそば	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう	6日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう タコライス	ごはん	80	黄赤	にゅう				
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ふたにく	12	緑	ふたにく			ふたにく	12	緑	ふたにく			ふたにく	20	緑	ふたにく	ふたにく	20	緑	ふたにく
		たまねぎ	30	黄	たまねぎ			たまねぎ	35	黄	たまねぎ			たまねぎ	35	黄	たまねぎ	たまねぎ	35	黄	たまねぎ
		ピーマン	10	緑	ピーマン			ピーマン	10	赤	ピーマン			ピーマン	10	赤	ピーマン	ピーマン	10	赤	ピーマン
		にんじん	10	緑	にんじん			にんじん	15	赤	にんじん			にんじん	15	赤	にんじん	にんじん	15	赤	にんじん
		コンソメスープ	0.5	黄	こむぎ、たいず、とり、ふたにく			ぶたにく	20	緑	ぶたにく			ぶたにく	20	緑	ぶたにく	ぶたにく	20	緑	ぶたにく
		トマトケチャップ	8	黄	こむぎ			こむぎ	40	緑	こむぎ			こむぎ	1	黄	こむぎ	こむぎ	1	黄	こむぎ
		とんかつソース	2	黄	こむぎ			こむぎ	35	黄	たまねぎ			たまねぎ	5.5	黄	こむぎ	たまねぎ	5.5	黄	こむぎ
		こむぎこ	1	黄	こむぎ			こむぎ	15	黄	にんじん			にんじん	0.1	黄	こむぎ	こむぎ	1	黄	こむぎ
さとう	0.2	黄	こむぎ	こむぎ	0.4	赤	あおのりこ	あおのりこ	0.2	黄	こむぎ	しお	0.2	黄	こむぎ						
こしょう	0.03	黄	こむぎ	こむぎ	8	黄	ウスターソース	ウスターソース	0.01	黄	こむぎ	こしょう	0.01	黄	こむぎ						
こめあぶら	0.3	黄	こむぎ	こむぎ	5	黄	とんかつソース	とんかつソース	0.3	黄	こむぎ	こめあぶら	0.3	黄	こむぎ						
ツナあぶらづけ	10	黄赤	ふたにく	(だいず)	1.8	黄	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	8	黄	こむぎ、たいず	プロッコリー	35	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
きゃべつ	20	緑	ふたにく	ふたにく	0.3	黄	こめあぶら	こめあぶら	10	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	ホールコーン	8	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
ホールコーン	10	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず	60	赤	レバーいりメンチカツ	レバーいりメンチカツ	10	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	オニオンドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
こまつな(カット)	15	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず	3	黄	こめあぶら	こめあぶら	20	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	ベーコン	10	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
イタリアンドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず	40	緑	フルーツポンチ	フルーツポンチ	25	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	たまねぎ	8	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
ポークフランスカット	10	黄赤	ふたにく	こむぎ、たいず、ふたにく	2	黄	コンソメスープ	コンソメスープ	15	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	にんじん	10	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
プロッコリー	20	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず	30	黄	カクテルゼリー	カクテルゼリー	2	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	たまねぎ	25	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
たまねぎ	25	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず	3	黄			25	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	にんじん	10	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
にんじん	15	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず	40	緑			15	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	みつば	5	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
コンソメスープ	2	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず	2	黄			2	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	うすくちしょうゆ	4	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
うすくちしょうゆ	1.8	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず	30	黄			1.8	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	うるめぶし	3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
こしょう	0.03	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず					0.03	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	みりん	1	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
こめあぶら	0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こむぎ、たいず					0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	おつきみゼリー	50	黄	オレンジ(こむぎ、たまご、にゅう)						
30日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	2日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれ	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	7日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう たちうおのフライ	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう				
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		なつやさいカレー	50	黄赤	こむぎ、たいず、ふたにく、りんご、バナナ			さばのみそだれ	50	黄赤	こむぎ、たいず、ふたにく、ごま			たちうおのフライ	40	黄赤	こむぎ、たいず(たまご、えび、いか、さば、ごま)	こめあぶら	4	黄	(だいず)
		たまねぎ	30	黄	たまねぎ			さとう	2.2	黄	さとう			さとう	2.2	黄	さとう	こめあぶら	4	黄	(だいず)
		じゃがいも	50	黄	じゃがいも			てづくりみそ	2	黄	てづくりみそ			てづくりみそ	2	黄	てづくりみそ	きゃべつ	25	黄	(だいず)
		なす(こおりやまさん)	15	黄	なす			りょうりしゅ	1.2	黄	りょうりしゅ			りょうりしゅ	1.2	黄	りょうりしゅ	ほうれんそう(カット)	10	黄	(だいず)
		にんじん	15	黄	にんじん			みりん	2	黄	みりん			みりん	2	黄	みりん	にんじん	8	黄	(だいず)
		ズッキーニ	10	黄	ズッキーニ			しょうが	0.4	黄	しょうが			しょうが	0.4	黄	しょうが	しそひじきつくだに	2.5	黄	こむぎ、たいず
		カレールー(あまくち)	6.5	黄	こむぎ、にゅう、だいず、ふたにく、りんご、バナナ			うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	にんじん	8	黄	こむぎ、たいず
		カレールー(ちゅうから)	8.5	黄	こむぎ、にゅう、だいず、ふたにく、りんご、バナナ			でんぷん	0.4	黄	でんぷん			でんぷん	0.4	黄	でんぷん	だししょうゆ	1	黄	こむぎ、たいず
スキムミルク	2	赤	こむぎ	かにかまぼこ	10	黄赤	かにかまぼこ	かにかまぼこ	10	黄赤	かにかまぼこ	とりにく	12	黄赤	こむぎ、たいず						
クッキングチーズ	4	赤	こむぎ	きゅうり	25	黄赤	きゅうり	きゅうり	25	黄赤	きゅうり	にんじん	10	黄赤	こむぎ、たいず						
ウスターソース	1	赤	こむぎ	わかめ	0.8	赤	わかめ	わかめ	0.8	赤	わかめ	たまねぎ	25	赤	こむぎ、たいず						
コンソメスープ	0.5	赤	こむぎ	かんきつドレッシング	5.8	黄赤	かんきつドレッシング	かんきつドレッシング	5.8	黄赤	かんきつドレッシング	だいこん	10	赤	こむぎ、たいず						
こめあぶら	0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	ミートボール	24	黄赤	ミートボール	ミートボール	24	黄赤	ミートボール	あおねぎ(ならけんさん)	8	黄	こむぎ、たいず、ふたにく						
子キナゲツ	40	黄赤	こむぎ、たいず、ふたにく	あつあげ	15	赤	あつあげ	あつあげ	15	赤	あつあげ	でんぷん	1.5	黄	こむぎ、たいず						
グリーンサラダ	8	黄赤	こむぎ、たいず、ふたにく	にんじん	10	赤	にんじん	にんじん	10	赤	にんじん	うすくちしょうゆ	4.3	赤	こむぎ、たいず						
えだまめ	8	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	たまねぎ	25	赤	たまねぎ	たまねぎ	25	赤	たまねぎ	うるめぶし	3	赤	こむぎ、たいず						
レタス	20	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	あおねぎ(ならけんさん)	8	赤	あおねぎ	あおねぎ	8	赤	あおねぎ	だしこんぶ	0.5	黄	こむぎ、たいず						
きゅうり	25	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	うるめぶし	3	赤	うるめぶし	うるめぶし	3	赤	うるめぶし										
フレンチドレッシング	6	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	りょうりしゅ	1	赤	りょうりしゅ	りょうりしゅ	1	赤	りょうりしゅ										
				うすくちしょうゆ	4.4	黄	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4.4	黄	うすくちしょうゆ										
				こしょう	0.04	黄	こしょう	こしょう	0.04	黄	こしょう										
31日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジのピリからやき ゴーヤふりかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	5日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あげにらまんじゅう	こめ(ならけんさん)	80	黄赤	にゅう	8日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう とりにくの ラビゴットソースかけ	きかくパン	65	黄赤	こむぎ、にゅう				
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう			ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		アジのピリからやき	40	黄	こむぎ、たいず、りんご			あげにらまんじゅう	60	黄赤	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)			とりにくのラビゴットソースかけ	40	黄赤	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)	とりにくのラビゴットソースかけ	40	黄赤	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		ゴーヤふりかけ	0.5	黄	(えび、かに)			こめあぶら	4	黄	こめあぶら			こめあぶら	4	黄	こめあぶら	とりにくのラビゴットソースかけ	4	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		にがうり	8	黄	にがうり			とりにく	30	黄	とりにく			とりにく	30	黄	とりにく	とりにくのラビゴットソースかけ	4	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		ちりめんじゃこ	10	黄	(えび、かに、いか、ごま)			たまねぎ	25	黄	たまねぎ			たまねぎ	25	黄	たまねぎ	とりにくのラビゴットソースかけ	3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		しろごま	2	黄	ごま			にんじん	8	黄	にんじん			にんじん	8	黄	にんじん	とりにくのラビゴットソースかけ	0.05	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		さとう	1	黄	さとう			チンゲンサイ	20	黄	チンゲンサイ			チンゲンサイ	20	黄	チンゲンサイ	とりにくのラビゴットソースかけ	0.2	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		こいくちしょうゆ	1	黄	こむぎ、たいず			しょうが	0.5	黄	しょうが			しょうが	0.5	黄	しょうが	とりにくのラビゴットソースかけ	0.5	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		みりん	1	黄	こむぎ、たいず			りんごピューレ	3	黄	りんごピューレ			りんごピューレ	3	黄	りんごピューレ	とりにくのラビゴットソースかけ	0.03	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
こめあぶら	0.1	黄	こむぎ、たいず	みりん	1.5	黄	みりん	みりん	1.5	黄	みりん	とりにくのラビゴットソースかけ	0.6	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
ぶたにく	12	赤	ぶたにく	さんおんとう	1	黄	さんおんとう	さんおんとう	1	黄	さんおんとう	とりにくのラビゴットソースかけ	0.4	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
とうふ	20	黄	とうふ	あかだしみそ	1.5	黄	あかだしみそ	あかだしみそ	1.5	黄	あかだしみそ	とりにくのラビゴットソースかけ	0.6	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
かぼちゃ(こおりやまさん)	20	黄	かぼちゃ	にんにく	0.1	黄	にんにく	にんにく	0.1	黄	にんにく	とりにくのラビゴットソースかけ	0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
たまねぎ	20	黄	たまねぎ	こいくちしょうゆ	1.5	黄	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.5	黄	こいくちしょうゆ	とりにくのラビゴットソースかけ	0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
しめじ(ならけんさん)	10	黄	しめじ	りょうりしゅ	0.6	黄	りょうりしゅ	りょうりしゅ	0.6	黄	りょうりしゅ	とりにくのラビゴットソースかけ	0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
てづくりみそ	10	赤	だいず	きゅうり	0.6	黄	きゅうり	きゅうり	0.6	黄	きゅうり	とりにくのラビゴットソースかけ	0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
こめあぶら	0.4	黄	こむぎ、たいず、ふたにく	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	とりにくのラビゴットソースかけ	0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
うるめぶし	3	赤	こむぎ、たいず、ふたにく	やきぶた	10	黄赤	やきぶた	やきぶた	10	黄赤	やきぶた	とりにくのラビゴットソースかけ	0.3	黄	こむぎ、たいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、かに、きゅうり、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)						
				とうふ	25	黄	とうふ	とうふ	25	黄	とうふ	とりにくのラビゴットソースかけ	0.3	黄							

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
14日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん 	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	とりにく
		あぶらふ	4.5	黄	こむぎ, だいず
		ひらてん	10	赤	
		しめじ(ならけんさん)	10	緑	
		たまねぎ	50	シ	
		にんじん	12	シ	
		あおねぎ(ならけんさん)	8	シ	
		さんおんとう	3	黄	
		こいくちしょうゆ	4.7		こむぎ, だいず
		みりん	2		
		りょうりしゆ	2		
		うるめぶし	1	赤	
		でんぶん	1	黄	
こめあぶら	0.3				
さわらの ゆうあんやき	さわらのきりみ	50	赤		
	ゆずかじゅう	0.4	緑		
	こいくちしょうゆ	3		こむぎ, だいず	
	さとう	0.5	黄		
	みりん	1.5			
	りょうりしゆ	1			
	でんぶん	0.2	黄		
	ぶたにく	10	赤	ぶたにく	
	カットとうふ	25	シ	だいず	
	たまねぎ	15	緑		
	こまつな(カット)	20	シ	(だいず)	
	わふうだし	0.3			
	しょうが	0.1	緑		
	うすくちしょうゆ	1		こむぎ, だいず	
こしょう	0.01				
でんぶん	0.4	黄			
こめあぶら	0.3	シ			
とうふ チャンプルー	ぶたにく	10	赤	ぶたにく	
	カットとうふ	25	シ	だいず	
	たまねぎ	15	緑		
	こまつな(カット)	20	シ	(だいず)	
	わふうだし	0.3			
	しょうが	0.1	緑		
	うすくちしょうゆ	1		こむぎ, だいず	
	こしょう	0.01			
	でんぶん	0.4	黄		
	こめあぶら	0.3	シ		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
20日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ならのきんとときまめ コロッセ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ならのきんとときまめコロッセ	50	黄	こむぎ, だいず(たまご, にゅう, えび, いか, ぎゅうにく, さけ, とりにく, ふたにく, セラチン, こま)
		こめあぶら	4	黄	
		ぶたにく	25	赤	ぶたにく
		たまねぎ	30	緑	
		きゃべつ	25	シ	
		たけのこ	12	シ	
		こいくちしょうゆ	3		こむぎ, だいず
		さとう	2	黄	
		みりん	2		
		しょうが	1	緑	
		こめあぶら	0.3	黄	
		でんぶん	1	シ	
みそしる	あつあげ	25	赤	だいず	
	なす	20	緑		
	たまねぎ	15	シ		
	にんじん	10	シ		
	あおねぎ(ならけんさん)	8	シ		
	つくりみそ	10	赤	だいず	
	うるめぶし	3	シ		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
26日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		しょうゆ	35	黄	こむぎ, だいず(たまご, にゅう, えび, いか, ぎゅうにく, さけ, とりにく, ふたにく, セラチン, こま)
		ちゅうかめん	10	赤	
		やきぶた			
		たまねぎ	25	緑	
		もやし	20	シ	
		チンゲンサイ	25	シ	
		ホールコーン	10	シ	
		ちゅうかスープ	2.2		ぎゅうにく, だいず, とりにく, ふたにく, セラチン
		うすくちしょうゆ	2.2		こむぎ, だいず
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
		たこナゲット	40	赤	こむぎ, いか, だいず(たまご, にゅう, えび, かに, さけ, ふたにく, こま)
ちゅうかサラダ	チキンブレイク	8	赤	とりにく	
	きゅうり	25	緑		
	にんじん	10	シ		
	ちゅうかドレッシング	6	黄	こむぎ, だいず, ふたにく, こま	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
29日 (木)	大和郡山の日 こめコパン ぎゅうにゅう てづくり クリームスープ	こめ(ならけんさん)	50	黄	こむぎ, にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ベーコン	10	シ	ぶたにく
		じゃがいも	20	黄	
		にんじん	10	緑	
		たまねぎ	25	シ	
		きゃべつ	20	シ	
		ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう
		コンソメスープ	1.8		こむぎ, だいず, とりにく, ふたにく
		なまクリーム	4	赤	にゅう, だいず
		こむぎこ	5.5	黄	こむぎ
		バター	5	シ	にゅう
		こしょう	0.03		
		こめあぶら	0.3	黄	
やきウインナー マカロニサラダ	ウインナーソーセージ	30	赤	ぶたにく	
	シェルマカロニ	5	黄	こむぎ	
	パプリカ	5	緑		
	きゅうり(こおりやまさん)	20	シ		
	カリフラワー	10	シ		
	トマトドレッシング	6	黄	だいず, とりにく	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
15日 (木)	りんごパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ かぼちゃサラダ ミートボール入り カレースープ	きかくパン	65	黄	こむぎ, にゅう
		りんごドライフルーツ	10	緑	りんご
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		トマトオムレツ	50	シ	たまご, だいず(こむぎ, にゅう, かに, とりにく)
		かぼちゃ	35	緑	
		にんじん	8	シ	
		ホールコーン	10	シ	
		マヨネーズ(たまごぬぎ)	3	黄	だいず
		アイランドドレッシング	3	シ	
		ミートボール	25	赤	だいず, とりにく, ふたにく(こむぎ, たまご, にゅう, えび, かに)
		たまねぎ	30	緑	
		にんじん	15	シ	
		サヤインゲン	8	シ	
		うすくちしょうゆ	1		こむぎ, だいず
カレーこ	0.3				
コンソメスープ	2		こむぎ, だいず, とりにく, ふたにく		
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
21日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ぶたにく	15	シ	ぶたにく
		じゃがいも	50	黄	
		にんじん	20	緑	
		たまねぎ	60	シ	
		いとこんにやく	20	黄	
		りょうりしゆ	2		
		こいくちしょうゆ	4		こむぎ, だいず
		さんおんとう	3	黄	
		こめあぶら	0.3	シ	
		うるめぶし	1	赤	
		ホキのきりみ	50	シ	
		うすくちしょうゆ	1.8		こむぎ, だいず
さとう	3	黄			
レモンじる	1.2	緑			
でんぶん	0.5	黄			
しろみぎかなの レモンたれかけ	ほうれんそう(カット)	15	緑	(だいず)	
	サヤインゲン	25	シ		
	にんじん	5	シ		
	ピーナッツあえのもと	3	黄	こむぎ, らっかせい, だいず	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
27日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグの きのこあんかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ハンバーグ	60	赤	ぶたにく
		きのこあんかけ	4	緑	
		えのきたけ	4	シ	
		しめじ(ならけんさん)	1.6		こむぎ, だいず
		こいくちしょうゆ	1.5		
		みりん	0.4	黄	
		さとう	0.5	シ	
		でんぶん	15	赤	こむぎ, たまご, だいず
		いりたまご	12	赤	ぶたにく
		ぶたにく	10	緑	
		ピーマン	20	シ	
		たまねぎ	10	シ	
にんじん	1.8		こむぎ, だいず		
こいくちしょうゆ	1.5	黄			
さとう	1				
みりん	0.25				
わふうだし	0.3	黄			
こめあぶら	0.3	シ			
でんぶん	0.3	シ			
たまごとやさいの いためもの	ふ	10	赤	こむぎ	
	かまぼこ	8	赤		
	ごぼう	30	赤		
	たまねぎ	8	シ		
	わかめ	0.4	赤	(えび, かに)	
	うすくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ, だいず	
	うるめぶし	3	赤		
	りょうりしゆ	1			
	すましじる	かまぼこ	10	赤	
		ごぼう	8	赤	
		たまねぎ	30	赤	
		わかめ	0.4	赤	(えび, かに)
		うすくちしょうゆ	4.5	赤	こむぎ, だいず
		うるめぶし	3	赤	
りょうりしゆ		1			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
30日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ きりぼしだいこんの にももの かきたまじる タルタルソース (たまごぬぎ)	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		アジのフライ	50	シ	こむぎ(たまご, にゅう, えび)
		こめあぶら	5	黄	
		とりにく	10	赤	とりにく
		きりぼしだいこん	5	緑	
		にんじん	5	シ	
		ひらてん	10	赤	
		さとう	1.8	黄	
		うすくちしょうゆ	2.6		こむぎ, だいず
		みりん	1.5		
		うるめぶし	0.5	赤	
		こめあぶら	0.3	黄	
		たまご(ならけんさん)	25	赤	たまご
こまつな(カット)	20	赤	(だいず)		
たまねぎ	15	シ			
にんじん	10	シ			
うすくちしょうゆ	4.5		こむぎ, だいず		
でんぶん	1.5	黄			
うるめぶし	3	赤			
りょうりしゆ	1				
タルタルソース(たまごぬぎ)	10	黄	だいず		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎョウザ もやしいため	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		やきぎョウザ	36	赤	こむぎ, だいず, とりにく, ふたにく, こま
		やきぶた	12	赤	こむぎ, だいず, ふたにく(たまご, にゅう, ぎゅうにく, とりにく, りんご, セラチン, こま)
		ちくわ	15	赤	
		もやし	40	緑	
		にんじん	25	シ	
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ, だいず
		さとう	0.5	黄	
		りょうりしゆ	0.5		
		こしょう	0.02		
		こめあぶら	0.3	黄	
		でんぶん	0.3	シ	
		とりにく	12	赤	とりにく(こむぎ, そば, たまご, にゅう)
トックもち	15	黄	こむぎ, さば, だいず, りんご		
キムチ	5	緑			
たまねぎ	25	シ			
チンゲンサイ	20	シ			
ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく, だいず, とりにく, ふたにく, セラチン		
りょうりしゆ	1				
こいくちしょうゆ	1.2		こむぎ, だいず		
キムチのもと	3		だいず, りんご		
こしょう	0.02				
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
22日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう とりにくの てりやき かんでんサラダ かぼちゃスープ かたぬきチーズ	きかくパン	65	黄	こむぎ, にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	60	シ	とりにく
		りょうりしゆ	2		
		みりん	1.5		
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ, だいず
		さとう	1	黄	
		かんでん	0.6	赤	
		たまねぎ	10	緑	
		こまつな(カット)	20	シ	(だいず)
		えだまめ	5	シ	だいず
		イタリアンドレッシング	6	黄	
		ポーグブランカット	10	赤	ぶたにく
		たまねぎ	30	緑	
かぼちゃ	25	シ			
にんじん	10	シ			
パセリ	0.1	シ			
うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ, だいず		
コンソメスープ	1.5		こむぎ, だいず, とりにく, ふたにく		
こしょう	0.05				
こめあぶら	0.3	黄			
かたぬきチーズ	15	赤	にゅう		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三番	アレルギー
28日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あげチヂミ ほうれんそうの サラダ マーボー豆腐	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		こめこのチヂミ	50	黄	だいず, とりにく, こま
		こめあぶら	3		
		ちりめんじゃこ	2	赤	(えび, かに, いか, こま)
		もやし	35	緑	
		ほうれんそう(カット)	25	シ	(だいず)
		ねぎごまドレッシング	6	黄	だいず, とりにく, ふたにく, こま
		ぶたひきにく	25	赤	ぶたにく
		カットとうふ	65	シ	だいず
		たまねぎ	50	緑	
		にんじん	15	シ	
		たけのこ	10	シ	
		にら	10	シ	
しょうが	1	シ			
あかだしみそ	2.6	赤	だいず		
さとう	2	黄			
とうぼんじゃん	0.15		だいず		
こいくちしょうゆ	2		こむぎ, だいず		
りょうりしゆ	1.8				