



# 給食献立表



平成29年度

総合部(セカンダリー)

日	曜日	献立名	主な食品名			熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	アレルギー食品	
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	木	そぼろご飯	イカの竜田揚げ カニカマ入り卵焼き 春雨サラダ 豚肉あと大根の炒め煮 つぼ漬け すまし汁	ジョア 鶏肉 卵 カニカマ ハム 豚肉 なたと イカ竜田揚げ	ご飯 春雨 マヨネーズ 油	ほうれん草 キャベツ 人参 かいわれ きゅうり 糸コン 葱	651	28.3	乳 鶏肉 イカ 卵 豚肉 小麦 大豆 カニ
2	金	ご飯	豚肉の生姜焼き 星のコロッケ 白菜とりんごのサラダ フルーツ けんちん汁 福豆	ジョア 豚肉 豆腐 油揚げ 福豆	ご飯 コロッケ 油	玉葱 生姜 白菜 りんご コーン 人参 きゅうり バイン 黄根 大根 牛蒡 葱	705	24.8	乳 豚肉 大豆 小麦 卵
6	火	うどん	かき揚げうどん 鶏つくね キャベツとひじきの和風和え 黒糖蒸しまんじゅう	ジョア なたと わかめ つくね ひじき 竹輪 油揚げ	うどん マヨネーズ 油 黒糖まんじゅう 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱	604	24.5	乳 鶏肉 大豆 小麦 卵
7	水	食パン + ジャム	えびカツ チキンナゲット フロccoliのサラダ 南瓜グラタン りんごのコンポート ジュリエンスープ	牛乳 エビカツ ハム チキンナゲット 南瓜グラタン ベーコン	食パン ジャム 油	キャベツ 人参 かいわれ フロccoli コーン りんご 玉葱	658	27.3	乳 エビ 鶏肉 小麦 大豆 卵
8	木	麦ごはん	チキンカレー ハムサラダフライ 大根と油揚げの和風サラダ ミートボール 福神漬け オレンジゼリー	ジョア 鶏肉 油揚げ ハムサラダフライ ミートボール	麦ごはん じゃが芋 ゴマ 油	人参 玉葱 キャベツ かいわれ 大根 きゅうり みかん	672	24.2	乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 みかん 卵 ごま
9	金	ご飯	ホッケ塩焼き こだわり野菜のメンチカツ じゃが芋とベーコンの炒め物 青菜とさつま揚げの煮びたし 桜餅風デザート 味噌汁	ジョア ホッケ ベーコン メンチカツ さつま揚げ 豆腐 わかめ 味噌	ご飯 じゃが芋 油 桜餅風デザート	キャベツ 人参 かいわれ 小松菜 しめじ 葱	632	24.7	乳 豚肉 牛肉 大豆 卵 小麦
10	土	ご飯	親子煮 茄子とピーマンの味噌炒め きゅうりと蒲鉾のおかかサラダ カニクリームコロッケ みかん	卵 なたと 豚肉 蒲鉾 おかか 味噌 カニクリームコロッケ	ご飯 油	玉葱 葱 三つ葉 なす 大根 ピーマン きゅうり みかん	624	23.3	卵 豚肉 大豆 小麦 みかん カニ
13	火	ご飯	鱈竜田揚げ 高菜焼売 がんもの煮物 メンマとキャベツの和え物 さつま芋のシナモンシュガー すまし汁	ジョア ホキ竜田揚げ がんも 高菜焼売 はんぺん	ご飯 片栗粉 油 さつま芋	キャベツ 人参 かいわれ メンマ きゅうり 葱	626	27	乳 大豆 小麦 豚肉
14	水	パスタ	あさりときのこのクリームパスタ ウィナーベーコン巻き いかリングフライ カリフラワーとかにかまのサラダ 3種のきのこのキッシュ NYカップケーキ(ショコラ)	牛乳 あさり カニカマ イカフライ 生クリーム ウィナーベーコン	パスタ キッシュ 油 カップケーキ	玉葱 椎茸 しめじ キャベツ 人参 かいわれ カリフラワー	753	28.9	乳 あさり カニ イカ 豚肉 小麦 大豆
15	木	ご飯	鯖の西京焼き ひじきたっぷりコロッケ 高野豆腐の五目煮 ほたて風味のサラダ 昆布の佃煮 味噌汁	ジョア 鯖 味噌 玉葱 高野豆腐 ホタテ風味 昆布	ご飯 ひじきコロッケ 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 かいわれ ほうれん草 玉葱 大根 きゅうり ほうれん草	660	28.2	乳 大豆 ホタテ 卵 小麦
16	金	ご飯	かに玉甘酢あんかけ 白玉ぎょうざ 棒々鶏風サラダ きのこのソテー 杏仁豆腐 わかめスープ	ジョア 卵 カニカマ カニ 鶏肉 ハム 玉葱 わかめ	ご飯 油 杏仁豆腐 ゴマ 白玉餃子	葱 椎茸 人参 きゅうり もやし しめじ えのき エリンギ 玉葱 ほうれん草 みかん	662	27.2	乳 卵 カニ 鶏肉 豚肉 ゴマ みかん 大豆 小麦
17	土	ご飯	鶏肉の照り焼き 春巻き 糸コンと牛蒡の金平 もやしの中華風サラダ りんご	鶏肉 春巻き ハム	ご飯 ゴマ 油 ジュークリーム	キャベツ 人参 かいわれ 糸コン もやし きゅうり りんご	590	18	鶏肉 豚肉 ゴマ 大豆 小麦
19	月	食パン + ジャム	ミートボールのクリーム煮 魚介ナゲット 白菜とハムのフレンチサラダ みかん ワンタンスープ	牛乳 ミートボール 魚介ナゲット ハム 生クリーム ワンタン	食パン ジャム 油 じゃが芋	人参 フロccoli 玉葱 マッシュルーム 白菜 コーン みかん 葱	634	28.7	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 みかん 卵
20	火	ご飯	ふりかけ(おかか) さばの煮付 ささみチーズフライ 切り干し大根煮 ポテトサラダ 抹茶プリン 味噌汁	ジョア さば 油揚げ ささみチーズフライ ハム わかめ おかか	ご飯 ゴマ じゃが芋 油 抹茶プリン マヨネーズ	キャベツ 人参 かいわれ きゅうり 玉葱 みかん 大根	685	28.1	乳 さば 大豆 鶏肉 豚肉 卵 みかん ゴマ
21	水	揚げパン (ココア)	ベーコンエッグ えびと野菜の包み蒸し きのこの竹輪のソテー 完熟トマトのコロッケ カルピスゼリー コンソメスープ	牛乳 ベーコン 卵 エビの包み蒸し 竹輪	揚げパン コロッケ 油 ゼリー	葱 玉葱 キャベツ かいわれ 人参 えのき しめじ エリンギ トマト	758	28.7	乳 豚肉 卵 エビ 大豆 小麦
22	木	グレープジュース	ビーフカレー ツナサラダ包み揚げ エビ串団子 福神漬け ニラと卵の炒め物 フルーツ	牛肉 エビ団子 卵 ツナサラダ揚げ	ご飯 小麦粉 油 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ かいわれ ニラ 木耳 黄根 バイン	745	24.6	牛肉 エビ 卵 小麦 大豆 黄根 バイン
23	金	ご飯	豚肉のコチジャン炒め 五目包子 蒸し鶏ときゅうりの中華サラダ 杏仁豆腐 青梗菜とえのきのスープ	ジョア 豚肉 鶏肉 五目包子 わかめ 味噌	ご飯 油 春雨 ゴマ 杏仁豆腐	玉葱 人参 木耳 葱 キャベツ ほうれん草 もやし みかん 葱	624	26.1	乳 豚肉 鶏肉 大豆 ゴマ
24	土	ご飯	おでん風煮物 海老とアスパラの塩炒め ハムカツ みかん	卵 鶏肉 竹輪 エビ ハムカツ	ご飯 油	大根 人参 アスパラ 玉葱 もやし みかん	601	21.7	卵 鶏肉 エビ 豚肉 小麦 大豆 みかん
26	月	クロワッサン	チキンレモン風味焼き コーンクリームコロッケ 青菜と卵のソテー ブチケーキ 根菜スープ エビのマリネ	牛乳 鶏肉 卵 エビ クリームコロッケ	クロワッサン 油 ブチケーキ	キャベツ 人参 かいわれ 玉葱 小松菜 大根	640	24.3	乳 鶏肉 卵 エビ 小麦 大豆
27	火	中華麺	醤油ラーメン 焼き餃子 キャベツと竹輪の中華和え 中華ポテト	ジョア チャーシュー わかめ ナルト 竹輪 餃子	中華麺 油 さつまいも ゴマ油	葱 メンマ 人参 きゅうり もやし	649	27	乳 豚肉 卵 小麦 大豆
28	水	食パン + ジャム	野菜入りミートローフ 温野菜 マカロニサラダ アスパラとベーコンのソテー みかん 卵スープ	牛乳 ミートローフ 卵 ハム ベーコン	食パン ジャム 油 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 いんげん 椎茸 フロccoli 葱 みかん	627	26.4	乳 牛肉 豚肉 卵 みかん 大豆 小麦
* 仕入れの都合により、メニューを変更する事があります。						平均	657	25.8	