# 2024年　5月予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 1日(水) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ちくわのてんぷら | ミニちくわ | 赤 | |
| | | てんぷらこ | 黄 | 小麦 大豆 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | ほうれんそうのごまあえ | ほうれんそう | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | えのきたけ | 緑 | |
| | | しろいりごま | 黄 | ごま |
| | | しろすりごま | 黄 | ごま |
| | | だししょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | ぶたじる | ぶたにく | 赤 | 豚肉 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | ごぼう | 緑 | |
| | | つきこんにゃく | 黄 | |
| | | ねぎ | 緑 | |
| | | みそ | 赤 | 大豆 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | せいしゅ | | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | エネルギー 625kcal | | たんぱく質 23.1g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 2日(木) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | いかメンチ | いかメンチ | 赤 | 小麦 いか 大豆 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | ペンネのケチャップソテー | ベーコン | 赤 | 豚肉 |
| | | マカロニ(ペンネ) | 黄 | 小麦 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | えりんぎ | 緑 | |
| | | さやいんげん | 緑 | |
| | | ソテーオニオン | 緑 | |
| | | オリーブオイル | 黄 | |
| | | おろしにんにく | | |
| | | こしょう | | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | トマトケチャップ | | |
| | | ウスターソース | | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | ササミのスープ | ササミ | 赤 | 鶏肉 |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | おしむぎ | 黄 | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | こしょう | | |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | エネルギー 628kcal | | たんぱく質 27.0g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 7日(火) | こめこパン | こめこパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | にくだんご(2こ) | にくだんご | 赤 | 小麦 大豆 鶏肉 ごま |
| | もやしのちゅうかいため | もやし | 緑 | |
| | | にら | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | こしょう | | |
| | | ちゅうかスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | トックスープ | トック | 黄 | |
| | | やきぶた | 赤 | 小麦 大豆 豚肉 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | とうふ | 赤 | 大豆 |
| | | とりガラスープ(液体) | | 鶏肉 |
| | | とりガラスープ(粉末) | | 鶏肉 |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こしょう | | |
| | ミックスナッツ | ミックスナッツ | 黄 | アーモンド |
| | | エネルギー 609kcal | | たんぱく質 26.8g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 8日(水)こどものひこんだて | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | かつおのしょうゆやき | かつおのしょうゆやき | 赤 | 小麦 大豆 |
| | にんじんしりしり | にんじん | 緑 | |
| | | あつあげ(小) | 赤 | 大豆 |
| | | だしのもと | | さば |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こしょう | | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | わかたけじる | たけのこ | 緑 | |
| | | わかめ | 赤 | |
| | | だいこん | 緑 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | ちらしかまぼこ・かぶと | 赤 | |
| | | えのきたけ | 緑 | |
| | | きぬさや | 緑 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | みりん | | |
| | かしわもち | かしわもち | 黄 | 大豆 |
| | | エネルギー 698kcal | | たんぱく質 27.6g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 9日(木) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | しろみざかなフライ | しろみざかなフライ | 赤 | 小麦 大豆 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | セロリとキャベツのサラダ | セロリ | 緑 | |
| | | キャベツ | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | コールスロードレッシング | 黄 | |
| | とうにゅうポタージュ | ベーコン | 赤 | 豚肉 |
| | | じゃがいも | 黄 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | えりんぎ | 緑 | |
| | | とうもろこし | 緑 | |
| | | じゃがいもペースト | 黄 | |
| | | パセリ | 緑 | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | じょうしんこ | 黄 | |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こしょう | | |
| | | とうにゅう | 赤 | 大豆 |
| | | エネルギー 604kcal | | たんぱく質 25.6g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 10日(金) | わかめごはん | ごはん | 黄 | |
| | | わかめごはんのぐ | 赤 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | かきあげ | やさいのかきあげ | 緑 | 小麦 大豆 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | こまつなとハムのいためもの | こまつな | 緑 | |
| | | ロースハム | 赤 | 豚肉 |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こしょう | | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | かしわのすましじる | とりにく | 赤 | 鶏肉 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | しいたけ | 緑 | |
| | | ねぎ | 緑 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | みりん | | |
| | | せいしゅ | | |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | エネルギー 696kcal | | たんぱく質 20.4g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 13日(月) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | いわしのしょうがに | いわしのしょうがに | 赤 | 小麦 大豆 |
| | かぼちゃのそぼろに | とりミンチ | 赤 | 鶏肉 |
| | | かぼちゃ | 緑 | |
| | | グリンピース | 緑 | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | せいしゅ | | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | ざらめ | 黄 | |
| | だいこんのみそしる | だいこん | 緑 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | うすあげ | 赤 | 大豆 |
| | | だしのもと | | さば |
| | | みそ | 赤 | 大豆 |
| | | エネルギー 645kcal | | たんぱく質 23.5g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 14日(火) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | とりにくのてりやき | とりにく | 赤 | 鶏肉 |
| | | おろししょうが | | |
| | | せいしゅ | | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | みりん | | |
| | | でんぷん | 黄 | |
| | さやいんげんとコーンのソテー | さやいんげん | 緑 | |
| | | とうもろこし | 緑 | |
| | | ブラックペッパー | | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | やさいスープ | ウインナー | 赤 | 豚肉 |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | じゃがいも | 黄 | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | エネルギー 581kcal | | たんぱく質 26.0g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 15日(水) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | セルフタコライス | ぶたミンチ | 赤 | 豚肉 |
| | | だいず(クラッシュ) | 赤 | 大豆 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | あかパプリカ | 緑 | |
| | | キャベツ | 緑 | |
| | | おろししょうが | | |
| | | おろしにんにく | | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | ウスターソース | | |
| | | こしょう | | |
| | | あかワイン | | |
| | | トマトケチャップ | | |
| | | とんかつソース | | |
| | | しお | | |
| | | ホールトマト | 緑 | |
| | | カレーこ | | |
| | | チリパウダー | | |
| | スライスチーズ | スライスチーズ | 赤 | 乳 |
| | もずくスープ | やきぶた | 赤 | 小麦 大豆 豚肉 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | とうふ | 赤 | 大豆 |
| | | もずく | 赤 | |
| | | えのきたけ | 緑 | |
| | | ねぎ | 緑 | |
| | | とりガラスープ(液体) | | 鶏肉 |
| | | とりガラスープ(粉末) | | 鶏肉 |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | あまなつゼリーミックス | あまなつゼリー | 黄 | りんご |
| | | ミックスフルーツ | 緑 | もも りんご |
| | | エネルギー 723kcal | | たんぱく質 26.9g |

ごはんといっしょにたべましょう！

学校給食は、『**生きた教材**』です。食に関する知識や食べる力などをつけるために大切なものとされており、みなさんの食事のお手本となるように考えられています。

献立表に記載している「献立のマーク」もチェックしてくださいね。

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 16日(木) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | トンカツ | トンカツ | 赤 | 小麦 豚肉 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | ごぼうサラダ | ごぼう | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | ごまドレッシング | 黄 | ごま |
| | レタスのスープ | たまねぎ | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | レタス | 緑 | |
| | | ニョッキ | 黄 | 小麦 |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こしょう | | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | プルーンヨーグルト | プルーンヨーグルト | 赤 | 乳 ゼラチン |
| | | エネルギー 666kcal | | たんぱく質 24.2g |

## 【食品に関するアレルゲンについて】

アレルゲンに関しては、特定原材料（7品目）および特定原材料に準ずるもの（21品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルゲンについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルゲンは毎日確認してください。

| | |
|---|---|
| **表示義務づけ特定原材料（7品目）** | **卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに** |
| **特定原材料に準ずるもの（21品目）** | **あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン** |

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルゲンも異なる場合がありますので、毎日確認してください。
（例：4月「ハンバーグ」A社　鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社　豚肉・卵使用　など）
○よく使うもの（調味料等）については通年同じ商品を使用する予定です。

◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。
TEL 0743-78-1510

給食センターHP

## 【栄養三色】

赤…おもに体を作るもとになるもの
緑…おもに体の調子をととのえるもの
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

**今月の平均栄養量**

| ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | ｶﾙｼｳﾑ mg | 鉄 mg | ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg | ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg | ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg | ﾋﾞﾀﾐﾝC mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 651 | 24.5 | 19.6 | 336 | 2.9 | 216 | 0.52 | 0.51 | 15 |

## 【献立のマークについて】

・・・地場産物（奈良県でとれたもの）を使っています。
・・・地場産物（**生駒市でとれたもの**）を使っています。
・・・カミカミ献立（よくかんで食べましょう）
・・・給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
・・・スプーンがつきます。
・・・魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。
生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。
①地場産物（奈良県産や生駒市産）の活用
②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
③ラッキーにんじん
「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

# 2024年　5月予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 17日(金) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | あつあげのちゅうかに | あいびきミンチ | 赤 | 牛肉 豚肉 |
| | | あつあげ(大) | 赤 | 大豆 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | チンゲンサイ | 緑 | |
| | | たけのこ | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | とうもろこし | 緑 | |
| | | おろししょうが | | |
| | | おろしにんにく | | |
| | | こしょう | | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | オイスターソース | | 小麦 大豆 |
| | | しお | | |
| | | でんぷん | 黄 | |
| | | せいしゅ | | |
| | | ちゅうかスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま |
| | シューマイ(2こ) | シューマイ | 赤 | 小麦 豚肉 |
| | ひじきのちゅうかいため | ロースハム | 赤 | 豚肉 |
| | | ひじき | 赤 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | えだまめ | 緑 | 大豆 |
| | | しろいりごま | 黄 | ごま |
| | | ごまあぶら | 黄 | ごま |
| | | ちゅうかスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | せいしゅ | | |
| | | おろしにんにく | | |
| | | エネルギー 714kcal | | たんぱく質 26.0g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 20日(月) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | とりにくとこんさいのつくね | とりにくとこんさいのつくね | 赤 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま |
| | じゃこピーマン | ちりめんじゃこ | 赤 | |
| | | ピーマン | 緑 | |
| | | しろいりごま | 黄 | ごま |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | せいしゅ | | |
| | | みりん | | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | かやくうどん | うどん | 黄 | 小麦 |
| | | かまぼこ | 赤 | |
| | | うすあげ | 赤 | 大豆 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | しいたけ | 緑 | |
| | | ねぎ | 緑 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | みりん | | |
| | | だししょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | しお | | |
| | | エネルギー 671kcal | | たんぱく質 23.5g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 21日(火) | せわりパン | せわりパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | フランクフルト | フランクフルト | 赤 | 豚肉 |
| | | トマトケチャップ | | |
| | せわりパンにはさんでたべましょう！ | さんおんとう | 黄 | |
| | | ウスターソース | | |
| | | とんかつソース | | |
| | | でんぷん | 黄 | |
| | ボイルキャベツ | キャベツ | 緑 | |
| | ABCスープ | とりにく | 赤 | 鶏肉 |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | えだまめ | 緑 | 大豆 |
| | | マカロニ(ABC) | 黄 | 小麦 |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | しろワイン | | |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こしょう | | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | エネルギー 592kcal | | たんぱく質 25.1g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 22日(水)しょくいくのひ・わしょくのひ | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | アマサギのなんばんづけ | アマサギのてんぷら | 赤 | 小麦 |
| | しまねけんのきょうどりょうり | こめあぶら | 黄 | |
| | | しろねぎ | 緑 | |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | こめず | | |
| | | みりん | | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | でんぷん | 黄 | |
| | きりぼしだいこんのにもの | きりぼしだいこん | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | さつまあげ | 赤 | |
| | | さやいんげん | 緑 | |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | みりん | | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | さつまいものみそしる | さつまいも | 黄 | |
| | ラッキーにんじんがはいっているよ！ | しめじ | 緑 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | ラッキーにんじん | 緑 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | みそ | 赤 | 大豆 |
| | | エネルギー 627kcal | | たんぱく質 19.2g |

## 食育の日・わ食の日

### アマサギの南蛮漬け

島根県といえば、縁結びの神様として知られる出雲大社(いずもたいしゃ)が有名です。出雲地方では、わかさぎという魚のことを「アマサギ」と呼ぶそうです。味付けは、「南蛮漬け」にして食べるのが定番になっています。

アマサギと甘酸っぱい南蛮のタレがよく絡んだ、ごはんがすすむ一品です。島根県の郷土の味を味わいましょう。

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 23日(木) | はいがパン | はいがパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ぶたにくのコロッケ | ぶたにくのコロッケ | 黄 | 小麦 大豆 豚肉 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | ほうれんそうとコーンのソテー | ほうれんそう | 緑 | |
| | | とうもろこし | 緑 | |
| | | えりんぎ | 緑 | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | オニオンスープ | ベーコン | 赤 | 豚肉 |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | ソテーオニオン | 緑 | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | こしょう | | |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | エネルギー 583kcal | | たんぱく質 21.4g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 24日(金) | むぎいりごはん | ごはん | 黄 | |
| | | むぎ | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ビーフカレー | ぎゅうにく | 赤 | 牛肉 |
| | | だいず | 赤 | 大豆 |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | じゃがいも | 黄 | |
| | | カレールウ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | トマトケチャップ | | |
| | | リンゴピューレ | 緑 | りんご |
| | | ウスターソース | | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | あかワイン | | |
| | | こしょう | | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | かいそうサラダ | ツナ(油漬け) | 赤 | |
| | | わかめ | 赤 | |
| | | くきわかめ | 赤 | |
| | | きゅうり | 緑 | |
| | | わふうドレッシング | 黄 | |
| | ふくじんづけ | ふくじんづけ | 緑 | 大豆 |
| | | エネルギー 660kcal | | たんぱく質 22.1g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 27日(月) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | さばのしおやき | しおさば | 赤 | さば |
| | こんにゃくのきんぴら | ごぼう | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | つきこんにゃく | 黄 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | ごまあぶら | 黄 | ごま |
| | | しろいりごま | 黄 | ごま |
| | ごもくじる | ぶたにく | 赤 | 豚肉 |
| | | さといも | 黄 | |
| | | ほうれんそう | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | しめじ | 緑 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | みりん | | |
| | | せいしゅ | | |
| | | でんぷん | 黄 | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | エネルギー 657kcal | | たんぱく質 23.2g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 28日(火) | しょくパン | しょくパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ササミフライ | ササミフライ | 赤 | 大豆 鶏肉 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | アスパラガスとにんじんのソテー | アスパラガス | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | ブラックペッパー | | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | ミネストローネ | ベーコン | 赤 | 豚肉 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | セロリ | 緑 | |
| | | マカロニ(シェル) | 黄 | 小麦 |
| | | ホールトマト | 緑 | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | しお | | |
| | | こしょう | | |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | エネルギー 623kcal | | たんぱく質 26.8g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 29日(水) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | とりにくのレモンソースあげ(2こ) | とりにく | 赤 | 鶏肉 |
| | | おろししょうが | | |
| | | せいしゅ | | |
| | | でんぷん | 黄 | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | | レモンじる | 緑 | |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | でんぷん | 黄 | |
| | こうやどうふのにもの | こうやどうふ | 赤 | 大豆 |
| | | ちくわ | 赤 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | えだまめ | 緑 | 大豆 |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | みりん | | |
| | かぼちゃのみそしる | かぼちゃ | 緑 | |
| | | うすあげ | 赤 | 大豆 |
| | | たまねぎ | 緑 | |
| | | ねぎ | 緑 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | みそ | 赤 | 大豆 |
| | | エネルギー 776kcal | | たんぱく質 27.3g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 30日(木) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ツナオムレツ | ツナオムレツ | 赤 | 卵 大豆 |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも | 黄 | |
| | | ソテーオニオン | 緑 | |
| | | ウインナー | 赤 | 豚肉 |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | おろしにんにく | | |
| | | しお | | |
| | | ブラックペッパー | | |
| | | オリーブオイル | 黄 | |
| | コンソメスープ | たまねぎ | 緑 | |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | とうもろこし | 緑 | |
| | | えりんぎ | 緑 | |
| | | パセリ | 緑 | |
| | | コンソメスープ | | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | うすくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | こしょう | | |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | パックミニフィッシュ | パックミニフィッシュ | 赤 | |
| | | エネルギー 617kcal | | たんぱく質 25.5g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養三色 | アレルゲン |
|---|---|---|---|---|
| 31日(金) | ごはん | ごはん | 黄 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | あじフライ | あじフライ | 赤 | 小麦 |
| | | こめあぶら | 黄 | |
| | にびたし | うすあげ | 赤 | 大豆 |
| | | にんじん | 緑 | |
| | | こまつな | 緑 | |
| | | だしのもと | | さば |
| | | こいくちしょうゆ | | 小麦 大豆 |
| | | みりん | | |
| | | さんおんとう | 黄 | |
| | あかだし | とうふ | 赤 | 大豆 |
| | | まめふ | 黄 | 小麦 |
| | | えのきたけ | 緑 | |
| | | わかめ | 赤 | |
| | | あかみそ | 赤 | 大豆 |
| | | みそ | 赤 | 大豆 |
| | | だしのもと | | さば |
| | | エネルギー 674kcal | | たんぱく質 24.1g |