

R 7 3 月 給 食 献 立 表

		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		13日(木)	
献立名	全学年 おべんとうの日	びびんば おみそ汁 バナナ		けんちん汁 ひじきの煮物 ぱりんこ		カレーライス フルーツポンチ		お誕生献立 赤飯 すまし汁 若鶏しょうゆ香り揚げ ミニゼリー		進級・進学お祝い献立 クリームシチュー えびフライ チョレギサラダ いちご	
	備考	はし携行 スプーン携行		はし携行		はし携行 スプーン携行		はし携行		はし携行 スプーン携行	
全学年 おべんとう		精白米	★	精白米	★	精白米	★	精白米・もち米	★	精白米	★
		ぎゅう肉	☆	とり肉	☆	とり肉	☆	あずき・しお	☆	とり肉	☆
		ぜんまい	◇	とうふ・うすあげ	☆	じゃがいも	★	とうふ	◇	じゃがいも	★
		にんにく・しょうが	◇	とうふ・うすあげ	☆	にんじん	◇	えのき茸・ねぎ	◇	たまねぎ・にんじん	◇
		にんじん	◇	だいこん・にんじん	◇	たまねぎ	◇	しょうゆ・しお	◇	コーン・ブロッコリー	◇
		もやし	◇	さといも	★	グリーンピース	◇	しょうゆ・しお	◇	ぎゅうにゅう	☆
		ほうれんそう	◇	ささがきごぼう・ねぎ	◇	カレールー	◇	削り節・こんぶ(だし)	◇	シチューミックス	
		しょうゆ・さとう		生しいたけ	◇	にんにく	◇	若鶏しょうゆ香り揚げ	★	油	★
		ごま油・す		板こんにやく	◇	油	◇	鶏肉		えびフライ	
		ごま	★	しょうゆ	☆	パイナップル	◇	パン粉・小麦粉・でん粉	◇	えび・パン粉・小麦粉	
		うすあげ	☆	削り節(だし)		みかん缶	◇	しょうゆ・みそ	◇	片栗粉・塩・砂糖	
		だいこん	◇	ひじき	☆	もも缶	◇	砂糖・塩・酒	◇	卵白卵黄粉・脱脂粉乳・揚油	
		たまねぎ	◇	にんじん	◇	りんご	◇	粉末卵白・鶏卵	◇	アレルギー品目	
		にんじん・ねぎ	◇	うすあげ・だいず水煮	☆	バナナ	◇	しょうが・にんにく・揚油	◇	【えび・小麦・卵・乳】	
		わかめ	◇	さとう	★	レモン	◇	アレルギー品目	◇	レタス	◇
		みそ		しょうゆ		カルピス(白)	★	【小麦・大豆・卵・乳・ごま】	★	きゅうり	◇
		削り節・にぼし(だし)		みりん				ミニトマト	◇	す・さとう・しょうゆ	
		バナナ	◇	削り節(だし)				レタス	◇	しお・ごま油	
				ぱりんこ				ミニゼリー		いちご	
		カロリー 478 kcal		カロリー 473 kcal		カロリー 478 kcal		カロリー 485 kcal		カロリー 488 kcal	
		蛋白質 15.2 g		蛋白質 14.5 g		蛋白質 14.5 g		蛋白質 15.0 g		蛋白質 15.8 g	

☆印は赤色の食品〔血や肉のもととなる〕 ★印は黄色の食品〔熱や力のもととなる〕 ◇印は緑色の食品〔体の調子をととのえる〕