

11月の予定献立表



石巻市石巻西学校給食センター

小学校用

日	曜日	スプーン	こんだて名			主な材料名と3つのほたらき			栄養価 (kJ)	備考 (給食止め)
			主食 牛乳	おかず	アレルギー 特定原材料等25品目	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま		
						血や肉や骨に なる食品	はたらく力や 熱になる食品	からだの調子を 整え病気を防ぐ 食品		
1	木	ごはん	さけのこうみソース ごもくきんぴら	鮭・小麦・大豆 小麦・大豆	アレルギー 特定原材料等25品目	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、 たまご、かつおぶし、 こんぶ	ごはん、さとう、ごまあぶら、 ごま、サラダあぶら、 かたくりこ	ながねぎ、にんにく、しょうが、 しめじ、ごぼう、こんにゃく、 ピーマン、れんこん、にんじん、 こまつな、ほししいたけ	660 27.5 18.8 2.0	青葉中1・2年
2	金	ごはん	はるまき ビーフソテー マーボー豆腐	大豆・豚肉・小麦・えび・鶏肉 卵・乳・大豆・豚肉・小麦・えび・鶏肉 豚肉・大豆・小麦・鶏肉		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ハム、えび、みそ、とうふ	ごはん、だいずあぶら、ごまあぶら、 はるさめ、こむぎこ、さとう、 さらだあぶら、ビーフン、 ラー油、かたくりこ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、しょうが、 ほししいたけ、にんにく、 ながねぎ、にら	763 26.2 25.8 2.9	蛇田中
5	月	ごはん	さばのみそに キャベツとぶたにくのかきあぶらいため おくずかけ	さば、大豆 豚肉・小麦・鶏肉・大豆		ぎゅうにゅう、さば、みそ、 ぶたにく、あぶらあげ、 かつおぶし、さばぶし	ごはん、かたくりこ、さとう、 ごまあぶら、じゃがいも まめら	にんにく、にんじん、キャベツ、 ごまあぶら、 もやし、しめじ、たけのこ、 ほししいたけ、ごぼう、 こんにゃく、みつば	678 28.3 20.6 2.6	石巻小5年 釜小
6	火	ごはん	ぶたにくのしょうがやき おからのいりに ひきなじる	豚肉・小麦・大豆 鶏肉・小麦・大豆・卵・さば 大豆		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 ちくわ、おから、かつおぶし、 さばぶし、にほし、あぶらあげ、 みそ、とうふ	ごはん、さとう、はちみつ、 サラダあぶら	しょうが、ごぼう、にんじん、 ながねぎ、ほししいたけ、 だいこん	669 30.6 19.5 2.7	石巻小5年 向陽小
7	水	△ココア パン	オムレツのデミグラスソース きのこペンネのソテー キャベツのスープ	卵・大豆・牛肉・豚肉・りんご・鶏肉・ゼラチン・小麦 豚肉・卵・乳・大豆・ゼラチン・小麦 卵・乳・大豆・豚肉・ゼラチン・小麦		ぎゅうにゅう、たまご、 ベーコン、ぶたにく、 こなチーズ、なまクリーム	ココアパン、さとう、バター オリーブオイル、パンネ、 サラダあぶら	トマト、たまねぎ、しめじ、 セロリ、しょうが、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、 パセリ	566 22.7 23.0 3.7	大街道小 中里小
8	木	ごはん	アジのしおこうじづけ さといものそぼろあんかけ わかめのみそしる	豚肉・小麦・大豆 大豆		ぎゅうにゅう、アジ、ぶたにく、 かつおぶし、にほし、あぶらあげ、 とうふ、みそ、わかめ	ごはん、さとう、サラダあぶら、 さといも、かたくりこ	たまねぎ、グリーンピース、 ながねぎ、にんじん	668 29.7 18.4 2.9	釜小6年 大街道小
9	金	ごはん	カレーあげぎょうざ(2こ) セルフチャーハン ちゅうかスープ	豚肉・鶏肉・卵・大豆・小麦・ゼラチン・乳・えび 豚肉・えび・小麦・鶏肉・大豆 豚肉・乳・大豆・小麦・鶏肉・牛肉・ゼラチン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、えび、ベーコン、 とうふ	ごはん、かたくりこ、 だいずあぶら、サラダあぶら、 ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、にら、 にんじん、ながねぎ、はくさい、 とうもろこし、グリーンピース、 しめじ	725 27.3 25.9 2.9	釜小 向陽小1年・4年
12	月	ごはん	おろしハンバーグ やさいのちゅうかいため ちゅうかふうコーンスープ	牛肉・豚肉・大豆・小麦・乳・卵・ゼラチン 卵・乳・大豆・豚肉・小麦・鶏肉 卵・乳・大豆・豚肉・小麦・鶏肉		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ぶたにく、ベーコン、たまご	ごはん、さとう、ごまあぶら、 サラダあぶら、かたくりこ、 パンこ	たまねぎ、だいこん、にんじん、 もやし、ちんげんさい、 とうもろこし、こまつな	636 25.8 17.2 3.5	大街道小
13	火	ごはん	いわしのごまみそに やさいのうまに すましじる	大豆 大豆・小麦 さば・卵・大豆・小麦		ぎゅうにゅう、いわし、みそ、 あぶらあげ、かつおぶし、 さばぶし、なると、 うすらのたまご、とうふ	ごはん、さとう、ごま、 サラダあぶら、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、えだまめ、 しめじ、たもぎたけ、 みつば	677 28.6 19.5 2.8	
14	水	△ミルク パン	ささかまのいそべあげ ごもくうどん もやしとベーコンのソテー コーヒーぎゅうにゅうのもと	卵・小麦・大豆・鮭 小麦・さば・卵・大豆 卵・乳・大豆・豚肉・牛肉 △パン：小麦・乳・大豆		ぎゅうにゅう、ささかま、 たまご、あおりのり、かつおぶし、 さばぶし、こんぶ、 うすらのたまご、あぶらあげ、 ベーコン	ミルクパン、こむぎこ、 だいずあぶら、うどん、 さとう、かたくりこ、 サラダあぶら	ほししいたけ、にんじん、 たけのこ、ながねぎ、 こまつな、たまねぎ、 もやし、えだまめ	629 29.0 25.6 3.9	
15	木	ごはん	さけのなんばんづけ はるさめいりやさいたため とんじる	鮭・大豆・小麦 豚肉・乳・大豆・卵・小麦・牛肉・ゼラチン・鶏肉 豚肉・大豆・さば		ぎゅうにゅう、さけ、ハム、 ぶたにく、とらふ、みそ、 かつおぶし、さばぶし	ごはん、かたくりこ、だいずあぶら、 サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、 じゃがいも、はるさめ	ながねぎ、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たまねぎ、 ちんげんさい、こんにゃく、 だいこん、ごぼう	700 31.9 19.8 3.2	
16	金	むぎごはん	ポークカレー コーンとえだまめのソテー くだもの(おうとうかん)	豚肉・牛肉・大豆・小麦・りんご・乳・鶏肉・バナナ 大豆・豚肉・乳 桃		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 スキムミルク、チーズ	ごはん、おおむぎ、 じゃがいも、サラダあぶら、 カレールウ、マーガリン	しょうが、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、りんご、 トマト、にんにく、えだまめ、 とうもろこし、おうとう	762 25.0 18.4 2.9	
19	月	ごはん	ささみのレモンに ひじきのいりに みそスープ	鶏肉・大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・豚肉・小麦・鶏肉		ぎゅうにゅう、とりにく、 ひじき、あぶらあげ、 みそ、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、 だいずあぶら、さとう、 ごまあぶら、サラダあぶら	レモン、にんじん、こんにゃく、 えだまめ、もやし、にんにく、 とうもろこし、たまねぎ、にら、 キャベツ	666 30.5 18.2 3.4	大街道小3年
20	火	ごはん	あかうおのしょうがやき ぶたにくとこんにゃくのみそいため はくさいいりたまごスープ	大豆・小麦 豚肉・大豆・小麦・鶏肉 卵・鶏肉・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・豚肉		ぎゅうにゅう、あかうお、 ぶたにく、みそ、とりにく、 たまご	ごはん、さとう、ごまあぶら、 サラダあぶら、かたくりこ	しょうが、こんにゃく、 たまねぎ、えだまめ、にんにく、 にんじん、ほししいたけ、 はくさい、こまつな	584 27.0 14.3 2.9	中里小1~3年
21	水	△こめこ パン	クロックソース キャベツとウインナーのソテー コーンポタージュ	豚肉・鶏肉・小麦・大豆・りんご 豚肉・鶏肉・大豆・牛肉 乳・大豆・牛肉・小麦・豚肉・鶏肉 △パン：小麦・乳・大豆・豚肉		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ウインナー、 スキムミルク、なまクリーム	こめこパン、じゃがいも、 こむぎこ、サラダあぶら、 パンこ、マーガリン、 だいずあぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えだまめ、とうもろこし、 パセリ	665 22.9 25.0 4.0	中里小
26	月	ごはん	ほっけのしおやき こんぶのそぼろに じゃがいものみそしる	鶏肉・大豆・小麦 豚肉・大豆・小麦 さば・大豆		ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにく、 こんぶ、にほし、さばぶし、 とうふ、みそ	ごはん、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、えだまめ、 だいこん、ながねぎ	624 28.3 17.7 3.0	向陽小5年
27	火	ごはん	にこみおでん もやしのピリからいため ☆なっとう みかん	さば・鶏肉・小麦・大豆・卵 豚肉・大豆・小麦・鶏肉 大豆		ぎゅうにゅう、こんぶ、かつおぶし、 さばぶし、とりにく、ちくわ、 あつあげ、うすらのたまご、ぶたにく、 たこボール、なっとう	ごはん、さとう、さといも、 サラダあぶら	にんじん、だいこん、 こんにゃく、もやし、にら、 みかん	689 33.6 16.9 3.1	
28	水	△せわり ソフト ドッグパン	ウインナーソーセージ、パッパチャップ やきそば ☆ヨーグルト	豚肉・鶏肉・大豆 豚肉・小麦・大豆・鶏肉・りんご ゼラチン・乳 △パン：小麦・乳・大豆		ぎゅうにゅう、ウインナー、 ぶたにく、ヨーグルト	ソフトドッグパン、サラダあぶら、 やきそばめん	トマト、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 ピーマン、いちご	692 25.4 26.5 3.9	
29	木	ごはん	くじらのしぐれあえ ちんげんさいともやしのソテー しめじと豆腐のみそしる	大豆・小麦 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・乳 大豆		ぎゅうにゅう、くじら、ベーコン、 とうふ、にほし、みそ	ごはん、かたくりこ、 だいずあぶら、ごま、 さとう、ごまあぶら	ちんげんさい、にんじん、 もやし、たまねぎ、しめじ、 ながねぎ	669 32.2 18.1 3.1	釜小1~4年
30	金	ごはん	とりにくのちゅうかふうからあげ キャベツとあぶらあげのごまいため ワンタンスープ	鶏肉・小麦・大豆・豚肉 大豆・小麦 鶏肉・小麦・豚肉・大豆・乳・牛肉・ゼラチン		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、かつおぶし	ごはん、かたくりこ、 だいずあぶら、さとう、 ごまあぶら、サラダあぶら、 ごま、ワンタンのかわ	しょうが、ながねぎ、 もやし、キャベツ、 にんじん、こんにゃく	669 27.3 18.7 3.2	

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※牛乳のアレルゲンは乳です。(紙面の都合上、毎日の飲用牛乳についてはアレルゲンを一括表示させていただきます。)

☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管して下さい。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL.84-3611 FAX.84-3612



11月の予定献立表



石巻市石巻西学校給食センター

中学校用

日	曜日	スプーン	こんだて名		主な材料名と3つのほたらき			栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	備考 (給食止め)	
					赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま			
			主食 牛乳	おかず	アレルギー 特定原材料等25品目	血や肉や骨に なる食品	はたらく力や 熱になる食品			からだの調子を 整え病気を防ぐ 食品
1	木	ごはん	鮭の香味ソース	鮭・小麦・大豆	牛乳、鮭、豆腐、卵、 かつお節、昆布	ごはん、砂糖、ごま油、 ごま、サラダ油、片栗粉	長ねぎ、にんにく、しょうが、 しめじ、ごぼう、こんにゃく、 ピーマン、れんこん、にんじん、 小松菜、干ししいたけ	826	青葉中1・2年	
			五目きんぴら	小麦・大豆				335		
		※牛乳	かきたま汁	大豆・小麦・卵				219		
							2.6			
2	金	◎	ごはん	春巻き	大豆・豚肉・小麦・えび・鶏肉	牛乳、豚肉、ハム、えび、 味噌、豆腐	ごはん、大豆油、ごま油、 春雨、小麦粉、砂糖、 サラダ油、ピーファン、 ラー油、片栗粉	だけのこ、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、しょうが、 干ししいたけ、にんにく、 長ねぎ、にら	969	蛇田中
			ビーフソテー	卵・乳・大豆・豚肉・小麦・えび・鶏肉	318					
		※牛乳	マーボー豆腐	豚肉・大豆・小麦・鶏肉				31.7		
							4.0			
5	月	◎	ごはん	さばの味噌煮	さば・大豆	牛乳、さば、味噌、豚肉、 油揚げ、かつお節、さば節	ごはん、片栗粉、砂糖、 ごま油、じゃがいも、 豆腐	にんにく、にんじん、キャベツ、 もやし、しめじ、だけのこ、 干ししいたけ、ごぼう、 こんにゃく、みつば	870	石巻小5年 釜小
			キャベツと豚肉のかき油炒め	豚肉・小麦・鶏肉・大豆	355					
		※牛乳	おくずかけ	大豆・小麦・さば				25.2		
							3.4			
6	火	◎	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉・小麦・大豆	牛乳、豚肉、鶏肉、ちくわ、 おから、かつお節、さば節、 煮干、油揚げ、味噌、豆腐	ごはん、砂糖、はちみつ、 サラダ油	しょうが、ごぼう、にんじん、 長ねぎ、干ししいたけ、 大根	838	石巻小5年 向陽小
			おからの炒り煮	鶏肉・小麦・大豆・卵・さば	37.6					
		※牛乳	ひきな汁	大豆				22.4		
							3.5			
7	水	◎	△ココア パン	オムレツのデミグラスソース	卵・大豆・牛肉・豚肉・りんご・鶏肉・ゼラチン・小麦	牛乳、卵、ベーコン、豚肉、 粉チーズ、生クリーム	ココアパン、砂糖、バター オリーブオイル、パンネ、 サラダ油	トマト、玉ねぎ、しめじ、 セロリ、しょうが、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、 パセリ	733	大街道小 中里小
			きのこペンネのソテー	豚肉・卵・乳・大豆・ゼラチン・小麦	28.0					
		※牛乳	キャベツのスープ煮	卵・乳・大豆・豚肉・ゼラチン・小麦				28.4		
				△パン：小麦・乳・大豆			4.7			
8	木	◎	ごはん	アジの塩漬揚げ	アジ	牛乳、あじ、豚肉、かつお節、 煮干、油揚げ、豆腐、味噌、 わかめ	ごはん、砂糖、サラダ油、 さといも、片栗粉	玉ねぎ、グリーンピース、 長ねぎ、にんじん	833	釜小6年 大街道小
			里芋のそぼろあんかけ	豚肉・小麦・大豆	36.3					
		※牛乳	わかめの味噌汁	大豆				21.3		
							3.6			
9	金	◎	ごはん	カレー揚げぎょうざ(2個)	豚肉、鶏肉、卵・大豆・小麦・ゼラチン・乳・えび	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、 ベーコン、豆腐	ごはん、片栗粉、大豆油、 サラダ油、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にら、 にんじん、長ねぎ、白菜、 とうもろこし、グリーンピース、 しめじ	883	釜小 向陽小1年・4年
			セルフチャーハン	豚肉・えび・小麦・鶏肉・大豆	32.1					
		※牛乳	中華スープ	豚肉・乳・大豆・小麦・鶏肉・牛肉・ゼラチン				29.0		
							3.6			
12	月	◎	ごはん	おろしハンバーグ	牛肉・豚肉・大豆・小麦・乳・卵・ゼラチン	牛乳、牛肉、豚肉、ベーコン、 卵	ごはん、砂糖、ごま油、 サラダ油、片栗粉、パン粉	玉ねぎ、大根、にんじん、 もやし、チンゲン菜、 とうもろこし、小松菜	802	大街道小
			野菜の中華炒め	卵・乳・大豆・豚肉・小麦・鶏肉	31.5					
		※牛乳	中華風コンソープ	卵・乳・大豆・豚肉・小麦・鶏肉				20.1		
							4.5			
13	火	◎	ごはん	いわしのごま味噌煮	大豆	牛乳、いわし、味噌、 油揚げ、かつお節、さば節、 なると、うずらの卵、豆腐	ごはん、砂糖、ごま、 サラダ油、じゃがいも	にんじん、干ししいたけ、 玉ねぎ、えだ豆、しめじ、 たもぎだけ、みつば	848	大街道小3年
			野菜のうま煮	大豆・小麦	34.5					
		※牛乳	すまし汁	さば・卵・大豆・小麦				22.6		
							3.4			
14	水	◎	△ミルク パン	笹かまの磯辺揚げ	卵・小麦・大豆・鮭	牛乳、笹かま、卵、青のり、 かつお節、さば節、昆布、 うずらの卵、油揚げ、 ベーコン	ミルクパン、小麦粉、大豆油、 うどん、砂糖、片栗粉、 サラダ油	干ししいたけ、にんじん、 だけのこ、長ねぎ、小松菜、 玉ねぎ、もやし、えだ豆	804	大街道小
			五目うどん	小麦・さば・卵・大豆	34.6					
		※牛乳	もやしとベーコンのソテー	卵・乳・大豆・豚肉・牛肉				32.0		
			コーヒートマトの素	△パン：小麦・乳・大豆			4.9			
15	木	◎	ごはん	鮭の南蛮漬	鮭・大豆・小麦	牛乳、鮭、ハム、豚肉、 豆腐、味噌、かつお節、 さば節	ごはん、片栗粉、大豆油、 サラダ油、砂糖、ごま油、 じゃがいも、春雨	長ねぎ、しょうが、にんじん、 干ししいたけ、玉ねぎ、 チンゲン菜、こんにゃく、 大根、ごぼう	878	中里小1~3年
			春雨入り野菜炒め	豚肉・乳・大豆・卵・小麦・牛肉・ゼラチン・鶏肉	39.2					
		※牛乳	豚汁	豚肉・大豆・さば				23.4		
							3.9			
16	金	◎	表ごはん	ポークカレー	豚肉・牛肉・大豆・小麦・りんご・乳・鶏肉・バナナ	牛乳、豚肉、スキムミルク、 チーズ	ごはん、大麦、じゃがいも、 サラダ油、カレールウ、 マーガリン	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、りんご、 トマト、にんにく、えだ豆、 とうもろこし、黄桃	947	中里小
			コーンとえだ豆のソテー	大豆・豚肉・乳	30.0					
		※牛乳	果物(黄桃缶)	桃				21.5		
							3.6			
19	月	◎	ごはん	ささみのレモン煮	鶏肉・大豆・小麦	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、 味噌、豚肉	ごはん、片栗粉、大豆油、 砂糖、ごま油、サラダ油	レモン、にんじん、こんにゃく、 えだ豆、もやし、にんにく、 とうもろこし、玉ねぎ、にら、 キャベツ	821	中里小1~3年
			ひじきの炒り煮	大豆・小麦	34.3					
		※牛乳	みそスープ	大豆・豚肉・小麦・鶏肉				21.1		
							4.3			
20	火	◎	ごはん	赤魚のしょうが焼き	大豆・小麦	牛乳、赤魚、豚肉、味噌、 鶏肉、卵	ごはん、砂糖、ごま油、 サラダ油、片栗粉	しょうが、こんにゃく、 玉ねぎ、えだ豆、にんにく、 にんじん、干ししいたけ、 白菜、小松菜	735	中里小1~3年
			豚肉とこんにゃくの味噌炒め	豚肉・大豆・小麦・鶏肉	32.6					
		※牛乳	白菜入り卵スープ	卵・鶏肉・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・豚肉				15.9		
							3.4			
21	水	◎	△米粉パン	クロquette/ソース	豚肉・鶏肉・小麦・大豆・りんご	牛乳、豚肉、鶏肉、 ウィンナー、スキムミルク、 生クリーム	米粉パン、じゃがいも、 小麦粉、サラダ油、パン粉、 マーガリン、大豆油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 えだ豆、とうもろこし、 パセリ	819	向陽小5年
			キャベツとウィンナーのソテー	卵・乳・大豆・豚肉・牛肉	28.3					
		※牛乳	コーンポタージュ	乳・大豆・牛肉・小麦・豚肉・鶏肉				29.3		
				△パン：小麦・乳・大豆・豚肉			4.9			
26	月	◎	ごはん	ほっけの塩焼き	ほっけ	牛乳、ほっけ、豚肉、昆布、 煮干、さば節、豆腐、味噌	ごはん、サラダ油、砂糖、 じゃがいも	にんじん、えだ豆、大根、 長ねぎ	779	向陽小5年
			昆布のそぼろ煮	豚肉・大豆・小麦	34.2					
		※牛乳	じゃがいものみそ汁	さば・大豆				20.1		
							3.8			
27	火	◎	ごはん	煮込みおでん	さば・鶏肉・小麦・大豆・卵	牛乳、昆布、かつお節、 さば節、鶏肉、ちくわ、 厚揚げ、うずらの卵、豚肉、 たこボール、納豆	ごはん、砂糖、さといも、 サラダ油	にんじん、大根、こんにゃく、 もやし、にら、みかん	848	釜小1~4年
			もやしのピリ辛炒め	豚肉・大豆・小麦・鶏肉	39.4					
		※牛乳	☆納豆	大豆				18.5		
			みかん				3.9			
28	水	◎	△餅割り ソフト ドックパン	ウィンナーソーセージ/バックアップ	豚肉・鶏肉・大豆	牛乳、ウィンナー、豚肉、 ヨーグルト	ソフトドックパン、サラダ油、 やきそば麺	トマト、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、もやし、 ピーマン、いちご	847	釜小1~4年
			やきそば	豚肉・小麦・大豆・鶏肉・りんご	30.5					
		※牛乳	☆ヨーグルト	ゼラチン・乳				30.2		
				△パン：小麦・乳・大豆			4.7			
29	木	◎	ごはん	くじらのしぐれ和え	大豆・小麦	牛乳、くじら、ベーコン、 豆腐、煮干、味噌	ごはん、片栗粉、大豆油、 ごま、砂糖、ごま油	チンゲン菜、にんじん、もやし、 玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	840	釜小1~4年
			ちんげん菜ともやしのソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・乳	38.9					
		※牛乳	しめじと豆腐のみそ汁	大豆				20.7		
							3.8			
30	金	◎	ごはん	鶏肉の中華風から揚げ	鶏肉・小麦・大豆・豚肉	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かつお節	ごはん、片栗粉、大豆油、 砂糖、ごま油、サラダ油、 ごま、ワントンの皮	しょうが、長ねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、 こんにゃく	837	釜小1~4年
			キャベツと油揚げのごま炒め	大豆・小麦	33.0					
		※牛乳	ワントンスープ	鶏肉・小麦・豚肉・大豆・乳・牛肉・ゼラチン				21.8		
							4.1			

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※生乳のアレルゲンは乳です。(紙面の都合上、毎日の飲用牛乳についてはアレルゲンを一括表示させていただきます。)

☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管して下さい。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL84-3611 FAX84-3612♪

