

1日(水) クラブ給食		2日(木)		3日(金) 全員給食					
献立名	材料名	弁当の日		献立名	材料名				
① ごはん ② オクラのスープ ③ 大葉の春巻 ④ レンコンの甘辛煮 ⑤ ちくわの磯辺揚げ ⑥ りんご(生果)	① 白米 発芽玄米 ② オクラ えのき 玉ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ キャベツ 小麦 人参 玉ねぎ じゃが芋 はるさめ コーン・芋でん粉 大葉 ヒラタケ いんげん ごま油 生姜 にんにく 菜種油 ④ レンコン 豚肉 糸こんにゃく 絹さや だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん 片栗粉 ⑤ 魚肉すり身(いとよりだい) 小麦 芋でん粉 卵成分 青のり 菜種油 ⑥ りんご			① きつねうどん ・麺・具材とスープ ② 白菜とコーンのサラダ ③ じゃがもち ④ 青りんごゼリー	① ・麺(小麦) ・具材とスープ(味付けあげ わかめ 白ねぎ 玉ねぎ えのき だし粉 醤油 砂糖 みりん) ② 白菜 ツナ(まぐろ) コーン 菜種油 酢 醤油 砂糖 ③ じゃが芋 芋でん粉 小麦 菜種油 ④ りんご果汁 水飴				
エネルギー 404 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 2.4 g		エネルギー 354 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 57.8 g 食塩相当量 2.5 g			※必ずフォークをご持参下さい。				
6日(月) 全員給食		7日(火) 全員給食		8日(水) クラブ給食		9日(木) 全員給食		10日(金) 全員給食	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② コンソメスープ ③ ピーマンの肉詰めフライ ④ トマトマカロニ ⑤ ヤングコーンの煮付 ⑥ 杏仁豆腐	① 白米 発芽玄米 ② キャベツ 人参 玉ねぎ コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ ピーマン キャベツ 玉ねぎ 豚肉 パン粉 大豆成分 コーン・小麦でん粉 菜種油 ④ マカロニ 玉ねぎ しめじ 鶏肉 グリーンピース コンソメ(牛エキス) ケチャップ トマト缶(トマトジュース) 塩こしょう ⑤ ヤングコーン だし粉 醤油 砂糖 ⑥ マンゴー 乳成分 寒天 コーン 卵成分 乳成分 大豆成分	① ごはん ② みそ汁 ③ おでん ④ 豚の生姜焼 ⑤ 五目巾着の煮付 ⑥ パイン缶	① 白米 発芽玄米 ② じゃが芋 人参 だし粉 味の素 みそ ③ 大根 こんにゃく だし粉 醤油 砂糖 ④ 豚肉 玉ねぎ 絹さや もやし 砂糖 酒 醤油 生姜 みりん ⑤ 大豆 人参 しいたけ 里芋 いんげん たけのこ かんぴょう だし粉 醤油 砂糖 ⑥ パイン缶	① ごはん ② すまし汁 ③ お好み焼 ④ 厚揚げチャンプル ⑤ カットコーン ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② えのき わかめ だし粉 醤油 塩 ③ キャベツ 卵成分 小麦 ねぎ 生姜 かつお節 菜種油 ソース ④ 厚揚げ 豚肉 人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース 中華スープ(鶏・豚エキス) 醤油 塩こしょう ごま油 ⑤ コーン ⑥ もも缶	① ごはん ② カレーライス ・具材・ルー ③ プロッコリーのサラダ ④ 花形がんもの煮付 ⑤ いちごゼリー	① 白米 発芽玄米 ② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参) ・ルー(小麦 豚脂 でん粉 カレーパウダー 乳成分 トマトパウダー チーズ パナパースト はちみつ ココア りんごペースト 玉ねぎパウダー コンソメ(牛エキス) 砂糖 ③ プロッコリー 卵 ツナ(まぐろ) 卵不使用マヨネーズ(大豆・りんご) 塩こしょう 砂糖 卵 ④ 豆乳 おから 大豆成分 コーンでん粉 だし粉 醤油 砂糖 ⑤ いちご果汁 水飴	① ごはん ② 中華スープ ③ はるさめチャプチェ ④ カレイの竜田揚げ ⑤ さつま芋の甘煮 ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② わかめ 玉ねぎ 干しいたけ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ はるさめ チンゲン菜 豚肉 赤ピーマン ・タレ(りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 みそ もろみ(大豆・小麦) 小麦 ごま油 ごま) ④ カレイ 片栗粉 塩こしょう 菜種油 ⑤ さつま芋 菜種油 砂糖 ⑥ りんご缶
エネルギー 403 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 6.4 g 炭水化物 62.4 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 482 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 468 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 2.3 g	
						※必ずスプーンをご持参下さい。			※必ずスプーンをご持参下さい。
13日(月) 全員給食		14日(火) 全員給食		15日(水) クラブ給食		16日(木) 全員給食		17日(金) クリスマスメニュー	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② みそ汁 ③ とんかつ ④ レンコンと人参のサラダ ⑤ プロッコリーの煮付 ⑥ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② 豆腐 わかめ だし粉 みそ 味の素 ③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分 芋・コーンでん粉 菜種油 ④ 人参 レンコン ハム(鶏肉 豚肉 芋でん粉) 枝豆 ごま 塩こしょう 卵不使用マヨネーズ(大豆・りんご) 酢 砂糖 ⑤ プロッコリー だし粉 醤油 砂糖 ⑥ みかん缶	① ごはん ② すまし汁 ③ 鶏肉のオイスター炒め ④ 甘酢肉団子 ⑤ ちくわの煮付 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 鮭 青ねぎ しめじ だし粉 醤油 塩 ③ 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん 酒 オイスターソース(具エキス) 砂糖 醤油 ④ 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 パン粉 乳成分 大豆成分 トマトペースト ごま油 芋でん粉 ⑤ 魚肉(タチウオ・すけそうだら) 大豆成分 小麦 コーンスターチ 芋でん粉 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ もも缶	① ごはん ② みそ汁 ③ さばの照焼 ④ 肉じゃが ⑤ レンコンの磯辺天 ⑥ みかん(生果)	① 白米 発芽玄米 ② もやし しめじ 青ねぎ だし粉 味の素 みそ ③ さば 芋でん粉 ④ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース 菜種油 砂糖 酒 醤油 だし粉 ⑤ レンコン 青のり 菜種油 天粉(小麦・ベーキングパウダー) 塩 ⑥ みかん	① ごはん ② 牛丼 ③ わかめとツナのサラダ ④ 三角いなり煮付 ⑤ ももゼリー	① 白米 発芽玄米 ② 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 白ねぎ だし粉 生姜 醤油 酒 砂糖 ③ わかめ きゅうり コーン ツナ(まぐろ) 卵不使用マヨネーズ(大豆・りんご) だし粉 醤油 ④ 魚肉(いとより・タイ・タラ) あげ 芋でん粉 卵成分 だし粉 醤油 砂糖 ⑤ もも果汁 水飴	① うずまきパン ② クリームシチュー ・具材・ルー ③ 葉菜のコンソメ煮 ④ 星型しんじょの煮付 ⑤ ココアムース ⑥ 牛乳	① 一部乳製品含む ② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース 人参) ・ルー(小麦粉 チーズ 乳成分 鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖) ③ ほろりん草 ソーセージ(豚肉 芋でん粉 玉ねぎ ガーリックパウダー) 玉ねぎ コーン コンソメ(牛エキス) 醤油 砂糖 ④ 豆腐 豚肉(いとよりだい・金時鯛) 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほろりん草 プロッコリー 豆乳 芋・コーンでん粉 だし粉 醤油 砂糖 ⑤ 乳成分 大豆成分 ココア ⑥ 牛乳
エネルギー 398 kcal たんぱく質 12 g 脂質 8.5 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 4.7 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量 2 g		エネルギー 337 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 60.3 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 2.9 g		エネルギー 573 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16.8 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 3.2 g	
						※必ずスプーンをご持参下さい。			※必ずスプーンをご持参下さい。
20日(月) 全員給食		21日(火) 全員給食		ノロウイルスに気をつけよう!					
献立名	材料名	献立名	材料名	ノロウイルスは年中流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスですが冬場によく発生します。					
① ごはん ② コンソメスープ ③ 白身魚フライ ④ いんげんとちくわのごま和え ⑤ 花形さつまの煮付 ⑥ りんご(生果)	① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ ホキ 小麦 大豆成分 菜種油 ④ いんげん ちくわ(豚肉(タチウオ・すけそうだら) 大豆成分 小麦 コーンスターチ 芋でん粉) 人参 ごま 醤油 砂糖 みりん ⑤ 魚肉(いとより・エス・たちうお) コーン 人参 玉ねぎ 芋・コーンでん粉 大豆成分 小麦 コーンスターチ だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご	① ごはん ② 中華スープ ③ 回鍋肉 ④ シューマイ ⑤ おさつコロッケ ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 干しいたけ わかめ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ ごま油 中華スープ(鶏・豚エキス) みそ 砂糖 酒 醤油 みりん ④ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉 小麦 卵成分 ⑤ さつま芋 じゃが芋 パン粉(大豆成分) 小麦 黒ごま 菜種油 ⑥ もも缶	感染力が非常に強く、症状としては嘔吐、下痢、腹痛などがあります。					
エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.2 g		エネルギー 407 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8.7 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 2.8 g		外出先から帰ってきてから、そして食事の前の手洗いが感染予防にもなります。					
				よく泡立てた石鹸でしっかり手洗いを行いましょう!					
				株式会社 万福					

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。

