

行事等	日・曜日		アレルギー原因物質特定7品目					あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)				
			主に体をつくるものになる食品					主に体の調子を整えるものになる食品		主に13片-のものになる食品									
								1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品	小魚・海そう	緑黄色野菜			その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類	いも・砂糖	油
																	</		

※わかめなどの海藻類は、小エビなどの甲殻類等が混入している場合があります。

※給食の前後は、しっかり手を洗いましょう。

行事等	日・曜日		アレルギー 原因物質 特定7品目					あ か		み ど り		き		調味料	栄養価 (エネルギー(kcal)) たんぱく質 (g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム (mg)			
								主に体をつくるものになる食品					主に体の調子を整えるものになる食品			主に13歳~のものになる食品		
								1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	5群 こく類 いも・砂糖	6群 油脂 (樺実)					
小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC (食物繊維)	炭水化物	脂質						
	12 火	ご飯										米		723 34.5 22.9 326				
		牛乳							牛乳									
		鮭の塩こうじ焼き							鮭				マヨネーズ(卵不使用) 酒 塩 こしょう					
		ひじきと大豆の煮物						大豆 さつま揚げ	ひじき	人参	れんこん 枝豆	砂糖	米油 みりん 鰹だし					
		豚汁						豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく	じゃが芋	米油 鰹だし					
	13 水	わかめ麦ご飯							わかめ			米 麦	塩	804 29.4 32.3 392				
		牛乳							牛乳									
		鶏肉の塩唐揚げ							鶏肉		にんにく	片栗粉 砂糖 大豆油 ごま油	酒 塩					
		キャベツのごま和え								小松菜	キャベツ	砂糖	ごま 醤油					
		豆乳団子のすまし汁						たら 豆乳	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ しめじ	片栗粉 砂糖	大豆油 鰹だし 昆布だし チンタン みりん 醤油 塩					
	14 木	ご飯「するがの極」							函南産	「するがの極(きわみ)」は、沼津市、裾野市、長泉町、清水町でとれた「きぬむすめ」の一等米です！地場産のお米を味わいましょう♪		米	沼津、裾野、長泉、清水町産	710 26.3 25.7 369				
		牛乳							牛乳									
		あじフライ (中濃ソース)							真あじ			小麦粉 パン粉	大豆油 塩 中濃ソース					
		ポイルキャベツ						市内産		市内産	人参	キャベツ			焼津産			
		大根と生揚げのみそ汁						生揚げ みそ	三島産		小松菜	大根 えのきたけ	麩		御殿場産 醤油 鰹だし			
寒さに 負けない! ホカホカ メニュー	15 金	黒糖パン										パン 黒糖		800 30.9 34.6 445				
		牛乳							牛乳									
		冬野菜のクリーム煮						鶏肉 豆乳 ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参 青梗菜	白菜 玉ねぎ カリフラワー	小麦粉	バター 米油		チキンブイヨン 白ワイン コンソメ 塩 こしょう			
		星のコロッケ						鶏肉 豚肉			玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 片栗粉 小麦粉 パン粉	大豆油 ラード		塩			
		ポイルドサラダ										砂糖	米油 りんご酢 塩 こしょう					
	18 月	ご飯										米		802 33.9 23.9 305				
		牛乳							牛乳									
		酢豚							豚肉	ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ	片栗粉 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま油		りんご酢 トマトピューレ オイスターソース 酒 醤油 塩 フイオン			
		うずら卵と春雨のスープ						鶏肉 豆腐 うずら卵		青梗菜	もやし きくらげ	春雨	ごま油		チンタン 醤油 酒 塩 こしょう 中華スープ			
		パインアップル									パインアップル							
	19 火	麦ご飯										米 麦		919 27.9 29.7 424				
		牛乳							牛乳									
		キーマカレー						豚肉 大豆 ひよこ豆		トマト 人参	玉ねぎ 蓮根 にんにく 生姜	じゃが芋	米油		チキンブイヨン 赤ワイン カレーフレーク カレー粉 チャツネ 塩 こしょう ローリエ ナツメグ			
		野菜コロッケ						いんげん豆		人参	玉ねぎ コーン	じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉	大豆油		塩			
		キャベツとコーンのサラダ 〜ごまドレッシング								人参	キャベツ コーン	砂糖	ごま 穀物酢		醤油 塩 こしょう			
	20 水	ご飯							冬至の日はゆず湯に入り、かぼちゃや小豆粥を食べて、無病息災を願う習慣があります。			米		785 31.0 25.3 299				
		牛乳							牛乳									
		さばの柚子みそ焼き						さば みそ			柚子 生姜	砂糖 片栗粉			酒 みりん 塩			
		根菜の炒め物								人参	蓮根 ごぼう 椎茸こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま		醤油 酒 みりん 鰹だし 豆板醤			
		かぼちゃほうとう						鶏肉 みそ 油揚げ		かぼちゃ	ぶなしめじ 大根 根深ねぎ	ほうとう麺			醤油 鰹だし			
	21 木	バターライス									パセリ	米	バター	塩 こしょう	737 27.9 35.0 395			
		牛乳							牛乳									
		フライドチキン 〜バーベキューソース						鶏肉			にんにく りんご	片栗粉 砂糖	大豆油	赤ワイン 醤油 りんご酢 塩 こしょう				
		フレンチサラダ								ブロッコリー	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ オイル	りんご酢 塩 こしょう				
		トマトのスープ						ウィンナー いんげん豆		ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんにく	米粉マカロニ	オリーブ オイル	チキンブイヨン 白ワイン トマトフォンデュ 塩 こしょう ローリエ				
		クリスマスデザート (いちごプリン)						豆乳			いちご	砂糖 米粉 水あめ						