

Table with 9 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like きのこごはん, ハンバーグ, さといもとにんじんのそぼろあんかけ.

Table with 9 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, いわしのさんがやき, さけミンチカツ.

Table with 9 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like むぎいりごはん, やきビーフン, たちうおのてんぷら.

Table with 9 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, とりにくのしょうがやき, じゃこピーマン.

【食品に関するアレルギーについて】
【アレルギー表示対象品目】
【献立にのせるマークについて】
【3つのグループの栄養】
毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。
「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O(マル)な食事、和食などのことを意味します。

Table with 10 columns: エネルギー 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, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 669, 25.5, 20.0, 344, 2.5, 211, 0.54, 0.52, 21.

<p>みなさん、牛乳を飲んでいますか？</p> <p>給食の牛乳1本分(200ml) エネルギー138kcal</p> <p>必須アミノ酸を多く含んでいます。 ・血や肉のもとになる</p> <p>カルシウム 227mg</p> <p>吸収されやすい形で、カルシウムが含まれています。 ・骨や歯を強くする</p> <p>たんぱく質 6.8g</p> <p>炭水化物 9.9g</p> <p>牛乳で栄養満点★★</p> <p>乳糖という成分が多く含まれています。 ・エネルギー源になる</p>			<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>17日(火) コッペパン ぎゅうにゅう コッペパン ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>はっぼうさい ぶたにく おろししょうが えび キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし あじつけしいたけ ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ せいしゆ でんぷん 赤 豚肉 赤緑 緑 緑 緑 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆</p> <p>かきあげ やさいかきあげ こめあぶら 緑黄 小麦 大豆</p> <p>えだまめ うだのくろだいず 緑 大豆</p> <p>エネルギー 691kcal たんぱく質 27.8g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>18日(水) ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>チンジャオロース ぎゅうにく ピーマン きりぼしだいこん チンジャオロースのもと さとう こめあぶら 赤緑 緑 黄 小麦 大豆 りんご 鶏肉</p> <p>はるさめのスープに はるさめ たまねぎ にんじん えのきたけ ちゅうかスープ しょうゆ せいしゆ ゴマあぶら 黄緑 緑 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆</p> <p>ぼうソーセージ ぼうソーセージ 黄 小麦 大豆 赤 鶏肉</p> <p>エネルギー 654kcal たんぱく質 23.5g</p>
---	--	--	---	---

<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>19日(木) こくとうパン ぎゅうにゅう こくとうパン ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>チキンのハーブやき チキンのハーブやき 赤 鶏肉 大豆</p> <p>ジャーマンポテト じゃがいも ソテーオニオン ベーコン オリーブオイル コンソメスープ ガーリック しお こしょう 黄緑 赤黄 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉</p> <p>レタスのスープ にんじん レタス たまねぎ ニョッキ コンソメスープ しょうゆ こしょう 緑 緑 緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆</p> <p>エネルギー 655kcal たんぱく質 28.2g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>20日(金) ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>ししゃもフライ 2び ししゃもフライ こめあぶら 赤黄 小麦 大豆</p> <p>ひじきとだいずのもの あじつけひじき だいず にんじん 赤赤 緑 小麦 大豆 大豆</p> <p>さんべいじる さけ 赤赤 緑 小麦 大豆</p> <p>わしよやくいひのひ ぼっかいどうの きょうどりょうり さい だいこん じゃがいも ねぎ ★にんじん しょうゆ せいしゆ だしのもと 小麦 大豆</p> <p>★ラッキーにんじんがはいっているよ!</p> <p>エネルギー 649kcal たんぱく質 23.3g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>23日(月) ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>かつおのかくに かつおのかくに 赤 大豆 小麦</p> <p>ぎゅうにくときのこのいためもの ぎゅうにく しお こしょう おろししょうが ゴマあぶら にんじん えのきたけ えりんぎ しめじ せいしゆ さとう しょうゆ しるすりごま トウバンジャン みりん 赤 牛肉 黄緑 緑 黄 小麦 大豆 小麦 大豆 大豆</p> <p>さつまいものみそ汁 さつまいも あつあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ 黄赤 緑 赤 大豆 さば 大豆</p> <p>エネルギー 634kcal たんぱく質 23.0g</p>
---	--	--

北海道の郷土料理 三平汁

三平汁は塩づけした魚と、野菜を煮こんだ汁物です。200年も前から食べられてきた料理で、1783年に書かれた「東遊記」という本の中に、三平汁についての記録があります。塩づけの魚を大根やじゃがいもなどの野菜と煮こみ、魚についた塩の味でいただきます。食べずに捨てられることの多い魚の頭や中骨などもいっしょに煮こむと、だしが出ていっそううま味加わる料理です。

<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>24日(火) コッペパン ぎゅうにゅう コッペパン ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>かぼちゃひきにくフライ かぼちゃひきにくフライ こめあぶら 赤黄 豚肉 大豆 小麦</p> <p>アスパラのソテー とうもろこし アスパラガス しお こしょう コンソメスープ こめあぶら 緑 小麦 大豆 鶏肉</p> <p>こめこのシチュー ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース こめあぶら コンソメスープ しお こしょう こめこシチューのもと 赤黄 緑 緑 小麦 大豆 鶏肉</p> <p>エネルギー 739kcal たんぱく質 24.1g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>25日(水) ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>ピビンバ ぎゅうにく ゴマあぶら せいしゆ ほうれんそう にんじん もやし きりぼしだいこん さとう みりん しょうゆ でんぷん しるりごま しるすりごま いちみつがらし 赤黄 牛肉 小麦 大豆</p> <p>わかめスープ やきぶた たまねぎ わかめ あじつけしいたけ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう 赤緑 赤 豚肉 小麦 大豆</p> <p>フルーツミックスナタデココ ミックスフルーツ ナタデココ 緑黄 もも りんご</p> <p>エネルギー 647kcal たんぱく質 21.4g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>26日(木) コッペパン ぎゅうにゅう コッペパン ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>ホキフライ ホキフライ こめあぶら 赤黄 小麦 大豆</p> <p>シーフードスパゲティ スパゲティ シーフードミックス オリーブオイル しるワイン おろしにんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ ホールトマト トマトベースソース ウスターソース さとう コンソメスープ しお こしょう 黄赤 小麦 えび いか 緑 緑 緑 大豆</p> <p>パスタしゅうかん 小麦 大豆</p> <p>ぶどう ぶどう 緑 小麦 大豆 鶏肉</p> <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 28.7g</p>
--	---	--

<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>27日(金) ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>いりたまご いりたまご 赤 卵 小麦 大豆</p> <p>にくそぼろ あいびきミンチ おろししょうが ごぼう にんじん だいず グリンピース さとう しょうゆ みりん せいしゆ 赤 牛肉 豚肉</p> <p>あかだし じゃがいも たまねぎ わかめ あかみそ みそ だしのもと 黄緑 赤 赤 大豆 大豆 さば</p> <p>エネルギー 663kcal たんぱく質 25.2g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>30日(月) ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>あじのしおやき あじのしおやき 赤</p> <p>こまつなのごまあえ こまつな にんじん ごまあえのもと 緑 緑 黄 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま</p> <p>せんべいじる とりにく かやきせんべい こんにやく しろねぎ ごぼう しょうゆ みりん だしのもと 赤黄 黄緑 緑 鶏肉 小麦</p> <p>小麦 大豆 さば</p> <p>エネルギー 618kcal たんぱく質 30.8g</p>	<p>日 献立名 食品名 食品に関するアレルギー</p> <p>31日(火) せわりパン ぎゅうにゅう せわりパン ぎゅうにゅう 黄赤 小麦 乳</p> <p>ささみカツ ささみカツ こめあぶら 赤黄 鶏肉 小麦 大豆</p> <p>キャベツのカレーソテー キャベツ えりんぎ コンソメスープ こしょう しお カレールウ こめあぶら 緑 小麦 大豆 鶏肉</p> <p>スープに ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん アスパラガス こめあぶら コンソメスープ しお こしょう しょうゆ 黄 豚肉 赤黄 緑 緑 小麦 大豆 鶏肉</p> <p>ハロウィンこんだて 小麦 大豆</p> <p>かぼちゃプリン かぼちゃプリン 黄 大豆</p> <p>エネルギー 736kcal たんぱく質 27.7g</p>
--	---	---