



※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きます

日曜	献立名				エネルギー (k cal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーンの有無
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食							
5 火	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	わらびもち 野菜ジュース	ごはん ふりかけ	974	26.5	37.7	126.0	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・牛肉 大豆・ごま	
6 水	チキンカツカレー (チキンカツ・唐揚げ)	生野菜 ミートオムレツ ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	901	28.3	33.5	118.9	4.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
7 木	照焼き肉団子	野菜コロッケ ポテトクランチ・ピリ辛ナス	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	691.0	9.9	17.7	119.3	1.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	
8 金	スパイシートマト ハンバーグ (大豆ミートソース)	生野菜 ブロッコリー たらもサラダ	パイ 牛乳	ごはん	808	29.6	23.5	114.5	2.1	卵・小麦・乳成分・牛肉 鶏肉・大豆・ごま	
11 月	チキン塩だれ	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	764	30.9	19.0	112.0	3.2	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆 りんご・ごま・魚介類	
12 火	真鱈フライ大葉巻き 鶏・卵そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナツ 牛乳	ごはん (そぼろ丼)	738	25.4	15.2	119.4	2.1	卵・卵由来・小麦・乳成分・乳由来・鯖・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類	○
13 水	回鍋肉	シューマイ 春巻 シャキシャキサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	942	25.3	41.1	112.3	1.7	卵・小麦・乳成分・えび 豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
14 木	豆腐ハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイ 野菜ジュース	ごはん	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
15 金	サバ竜田南蛮 シューマイ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	トロピカルフルーツ 牛乳	ごはん	882	30.2	29.8	116.7	2.3	卵・小麦・乳成分・えび・かに・鯖・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま	
18 月	クリームコロッケ 黒はんぺんフライ	オクラのおひたし マカロニサラダ	みかん 牛乳	ごはん	975	21.3	41.1	124.5	2.6	卵・小麦・乳成分・かに・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン 魚介類	
19 火	麻婆豆腐 揚げ餃子	いももち ブロッコリー ヘルシーサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	967	24.6	35.5	133.0	2.7	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま	
20 水	ハヤシライス 野菜コロッケ	生野菜 ポテトサラダ ブロッコリー・オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	804	17.4	24.1	123.1	2.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン	○
21 木	ハニーマスタードチキン	生野菜 さつまいもサラダ 鶏そぼろレンコン	エクレア 野菜ジュース ふりかけ	ごはん	942	28.0	36.6	121.1	3.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま・魚介類	
22 金	グリルチキンの ガリバタ醤油	ポテトフライ ピリ辛ナス ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	727	31.4	15.4	110.0	2.3	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま・魚介類	
25 月	チキンチーズカツ オムレツ	ブロッコリー パンパンサラダ	みかん 牛乳	ごはん	922	29.5	36.0	114.9	2.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・魚介類	
26 火	豚肉生姜焼き 牛肉コロッケ	たらもサラダ 鶏そぼろレンコン	エクレア 野菜ジュース	ごはん	939	27.8	35.9	120.0	2.4	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・魚介類	
27 水	ピリ辛野菜炒め 揚げ餃子	ブロッコリー 切干大根	パイ 牛乳	ごはん	690	20.7	18.3	105.5	2.8	小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ごま・魚介類	
28 木	おろしヒレカツ	ナムル キンピラ	トロピカルフルーツ 牛乳	ごはん	786	24.3	21.9	119.2	3.0	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
29 金	牛肉と茄子の さっぱり炒め	野菜コロッケ ハンバーグ・サラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	777	15.7	24.8	116.7	1.7	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆・りんご・桃 ゼラチン・ごま	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、鰯、くまびら、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

ちよつと待って！
それ毒キノコかも！
食中毒は毎年発生！危険なキノコが身近にあります

食用キノコにそっくりな毒キノコがあります
「自分は大丈夫」と思わず、必ず確認しましょう！

あの茶色のキノコは、
前に本を見た
食べられるキノコだ！

食用と間違えやすい「毒キノコ」を確認(画像へ)！

まちがいに食用だと判断できないキノコは
採らない！食べない！売らない！人にあげない！

野生のキノコを食べた体調が悪くなったなら、すぐに医師の診察を！

有毒です 食べないで
食用と間違えやすい毒キノコの例

<p>ツキヨタケ</p> <p>中毒症状 食後30分~1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の中毒を起こす。</p> <p>間違えやすい食用きのこ ・ヒラタケ ・ムキタケ ・シイタケ</p>	<p>テングタケ</p> <p>中毒症状 食後30分程度で嘔吐、下痢、腹痛より胃腸炎様の中毒症状が現れる。</p> <p>その他の中毒症状、瞳孔の収縮、発汗、めまい、失音等であり、呼吸器に収縮作用をもち、1日程度で回復するが、古くは死に例もある。</p>
<p>クサウラベニタケ</p> <p>中毒症状 食後20分~1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の消化器系の中毒を起こす。嘔吐の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの症状も現れる。</p> <p>間違えやすい食用きのこ ・ウラベニシイタケ ・ヒラタケ ・ハタタケ</p>	<p>ニセクロハツ</p> <p>中毒症状 食後30分~数時間程度で嘔吐、下痢等の腹痛、消化器系の中毒症状を伴う。</p> <p>そのほか1日~3日程度までで壊疽症状が現れ、食べられる状態が回復し、呼吸器を閉鎖し、死に至ることもある。</p>

※出典：厚生労働省ウェブサイト（図解版のイラストダウンロード）

- 有毒植物にも、ご注意ください
→ 有毒植物による食中毒に注意しましょう
- 代表的な有毒植物と毒キノコの特徴は
→ 「自然毒のリスクプロファイル」をご覧ください
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/sunya/kenkou_iryuu/shokukin/syokukochu.pdf
- 一部地域で、キノコから基準値を超える放射性物質が検出されています。
→ キノコ狩りをする場合は、
放射性物質の存在が確認された産地や出荷制限などの情報をウェブサイト等で、確認してください。
→ 林野庁ウェブサイト「野生きのこ採取にあたっての留意点」