

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示7品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
10 水	ごはん	米					614
	牛乳		牛乳			乳	
	れんこんのはさみ揚げ	パン粉 小麦粉 油	とり肉 卵 牛乳 チーズ	ねぎ れんこん	塩	小麦 卵 乳	21.9
	紅白なます	砂糖		だいこん にんじん	酢 塩 清酒		
田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ みそ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	だし(削り節)			
11 木	【鏡開きの献立】						673
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	22.1
	さばの幽庵焼き		さばの幽庵漬け			小麦	
	干草炒め	油	卵	キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ	卵	
おしるこ	白玉もち 砂糖	あずき		塩			
12 金	ココアトースト	パン ココア 砂糖	卵 牛乳			小麦 卵 乳	590
	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	22.8
じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ			
15 月	ほうとううどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	657
	汁	油	とり肉 みそ 油揚げ	にんじん かぼちゃ ごぼう こまつな たまねぎ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	25.8
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵 あおのり			小麦 卵	
おかか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん さやいんげん	塩 こしょう			
16 火	ごはん	米					638
	牛乳		牛乳			乳	
	切り干し大根入り卵焼き	油 砂糖	ぶた肉 卵	切り干しだいこん にんじん	醤油 清酒	卵 小麦	28.7
	小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	ごぼう ねぎ しらたき にんじん はくさい たまねぎ	醤油 清酒	小麦		
17 水	黒パン	パン				乳 小麦	649
	牛乳		牛乳			乳	
	マーマレードチキン	マーマレード	とり肉	にんにく	白ワイン 醤油 塩 こしょう	小麦	27.5
	にんじんとコーンのグラッセ	バター 砂糖		にんじん とうもろこし	塩	乳	
クリームシチュー	じゃがいも バター 小麦粉 油	とり肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	白ワイン 塩 こしょう	乳 小麦		
18 木	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん えだまめ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	619
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの照り焼き		ぶり	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	28.5
	昆布の煮付け	油 砂糖	こんぶ ぶた肉	にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
19 金	【食育の日の献立】						597
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	23.2
	鶏ちゃん	油 ごま油	とり肉 だいたみ	キャベツ たまねぎ	塩 こしょう 醤油 みりん 甜麺醤 豆板醤	小麦	
	ブロッコリーのごま醤油和え	砂糖 ごま		ブロッコリー にんじん とうもろこし	醤油	小麦	
お吸い物		わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦		
22 月	五目炊き込みごはん	米 砂糖 ごま油	ぶた肉 ほたて さくらえび	ぜんまい たけのこ 干しいたけ にんじん	醤油 オイスターソース 清酒 塩 こしょう	小麦 えび 乳	582
	牛乳		牛乳			乳	
	いかの立田揚げ	かたくり粉 油	いか	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	28.1
	小松菜のお浸し			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
みそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
23 火	根菜カレー むぎごはん	米 麦					632
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 うずら卵 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく れんこん ごぼう	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	小麦 卵 乳	
	牛乳		牛乳			乳	19.8
青菜のソテー	油		こまつな エリンギ キャベツ	塩 こしょう			
24 水	ごはん	米					605
	牛乳		牛乳			乳	
	さけの塩焼き		塩さけ				25.1
	たくあん和え	ごま		こまつな もやし にんじん たくあん			
二色すいとん	小麦粉	とり肉 卵 牛乳	にんじん だいこん だいこんの葉 ほうれんそう	醤油 だし(削り節) みりん	小麦 卵 乳		
25 木	子どもパン	パン				小麦 乳	623
	牛乳		牛乳			乳	
	メンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 牛乳 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	27.1
ゆでキャベツ			キャベツ				
中華スープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ もやし こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
26 金	ごはん	米					628
	牛乳		牛乳			乳	
	豆腐の味噌田楽風	かたくり粉 砂糖 油	豆腐 とり肉 みそ	ねぎ	醤油	小麦	26.9
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	さつま揚げ	にんじん ごぼう こまつな	醤油	小麦	
豚肉と大根の煮物	砂糖	ぶた肉	だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦		
29 月	ジャンバラヤ	米 麦 油	ぶた肉 ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン しょうが にんにく	塩 コンソメ チリパウダー カレー粉		656
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のごま焼き	ごま	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	27.9
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
30 火	ごはん	米					604
	牛乳		牛乳			乳	
	元気モリモリ餃子	マヨネーズ 餃子の皮 油	ツナ チーズ	たまねぎ 大葉	塩 こしょう	小麦 卵 乳	24.1
	大根の中華和え	砂糖 ごま油		だいこん こまつな	醤油 酢	小麦	
マーボー豆腐	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ	ねぎ しょうが にんじん いら	醤油 清酒 甜麺醤 豆板醤 コンソメ オイスターソース	小麦		
31 水	ぶどうパン	パン				小麦 乳	581
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のピザソース焼き		メルルーサ チーズ		塩 こしょう ピザソース	乳 小麦	29.9
	ひじきのナムル	ドレッシング	ひじき	きゅうり もやし にんじん		小麦	
白菜と肉団子のスープ	かたくり粉	とり肉 豆腐	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦		

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。(アレルギー表示義務7品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生です。)

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

* お誕生日会食に参加する児童には、ケーキ(小麦・卵・乳)、飲み物(乳)を予定します。

基準	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
エネルギー(kcal)	530	640	750	622
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.6