

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務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		
2 月	中華風炊き込みごはん	米 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉 さくらえび	にんじん ぜんまい たけのこ 干しいたけ	醤油 オイスターソース 塩 こしょう 清酒	えび 小麦	650
	牛乳		牛乳			乳	
	手づくりしゅうまい	パン粉 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	23.5
	ひじきの五色炒め	はるさめ 油	ひじき ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	
3 火	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳	
	ピビンバ ごはん	米					641
	牛乳	ごま油 ごま油 砂糖	ぶた肉	ぜんまい こまつな だいずもやし しょうが	醤油 清酒	小麦	28.4
	トック	トック ごま油	とり肉	えのきたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	醤油 塩 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
4 水	ごはん	米					678
	牛乳		牛乳			乳	
	お月見コロケ	さといも じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	うずら卵 ぶた肉 スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	卵 乳 小麦	24.6
	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
5 木	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	
	ぶどうパン	パン				小麦 乳	650
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらのハーブ焼き	オリーブ油	さわら	にんにく バジル	塩 こしょう 白ワイン		26.2
6 金	コーンサラダ	ドレッシング		もやし こまつな とうもろこし		小麦	
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト	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		
	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	649
	汁	砂糖	油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	22.8
10 火	牛乳		牛乳			乳	
	さつまいものかき揚げ	さつまいも 小麦粉 油	ちりめんじゃこ あさり 卵	たまねぎ ごぼう	清酒 塩	卵 小麦	
	おろしあえ		ツナ	こまつな えのきたけ だいこん	醤油 みりん	小麦	
	【目によい献立】						638
11 水	ごはん	米					22.9
	牛乳		牛乳			乳	
	かぼちゃの肉巻きフライ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵	かぼちゃ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	小松菜のおひたし			こまつな もやし にんじん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
12 木	ひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
	にんじんゼリー	砂糖 野菜ジュース	寒天	レモン			
	キャロットライス	米 麦 パター	あさり えび	にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび 乳	581
	牛乳		牛乳			乳	
13 金	とり肉のレモン風味焼き	砂糖	とり肉	にんにく しょうが レモン	醤油 酢	小麦	25.9
	ベーコンと野菜のソテー	油	ベーコン	キャベツ にんじん こまつな	塩 こしょう コンソメ		
	ツイストパン	パン				小麦 乳	611
	牛乳		牛乳			乳	
16 月	グラタン	マカロニ パター 油 小麦粉	とり肉 チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	塩 こしょう	小麦 乳	22.5
	ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず	えだまめ こまつな きゅうり とうもろこし		小麦	
	かぶのスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ かぶの葉 えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら		
	ごはん	米					629
17 火	牛乳		牛乳			乳	
	さばの立田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	醤油 清酒	小麦	22.7
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ こまつな	だし(削り節・煮干し)		
18 水	二色揚げパン	パン 砂糖 ココア 油	きな粉		塩	小麦 乳	656
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	マカロニ じゃがいも 油	だいず ぶた肉 あさり 低脂肪乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト	白ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	26.3
	蓮花湯	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵	
19 木	秋の香りごはん	米 麦 くり	油揚げ とり肉	にんじん 干しいたけ しめじ	醤油 清酒 塩	小麦	599
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のつけ焼き	ごま油	ぶた肉	りんご たまねぎ にんにく	醤油 オイスターソース	小麦	26.5
	塩こんぶ炒め	油	塩こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ チンゲンサイ		小麦	
20 金	【食育の日の献立】						678
	ごはん	米					23.8
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		清酒 醤油	小麦	
24 火	湯波とかんぴょうの和え物	ごま 砂糖	ゆば	こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	いとこ煮	砂糖	あずき	かぼちゃ えだまめ	醤油 塩	小麦	
	ごはん	米					652
	牛乳		牛乳			乳	
25 水	和風ハンバーグ	パン粉 かたくり粉 砂糖	ぶた肉 おから 卵 ひじき チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳 卵	25.6
	切り干し大根のごま和え	ごま 砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油	小麦	
	うったち汁	小麦粉 さといも 油	ぶた肉	たまねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう 干しいたけ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	612
26 木	牛乳		牛乳			乳	
	さつまいものタルト	バター タルトカップ さつまいも	牛乳 低脂肪乳 チーズ ベーコン		塩 こしょう	小麦 乳 卵	20.5
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ もやし	醤油 清酒	小麦	
	子どもパン	パン				小麦 乳	665
27 金	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚フライ	油	たらのフライ		中濃ソース	小麦	27.2
	茹でキャベツ			キャベツ			
	白菜のシチュー	じゃがいも 油 パター 小麦粉	とり肉 あさり 牛乳 低脂肪乳 スキムミルク	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	乳 小麦	
28 土	カレーライス	米 麦					672
	麦ごはん	じゃがいも 油 カレールウ	うずら卵 ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	22.4
	小松菜と春雨のソテー	はるさめ 油	とり肉	こまつな	塩 こしょう コンソメ		
29 日	シーフードピラフ	米 麦 油 パター	えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	乳 えび	603
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	小麦 卵 乳	26.4
	ベジタブルソテー	油		こまつな とうもろこし にんじん	塩 こしょう コンソメ		
30 月	ごはん	米					652
	牛乳		牛乳			乳	
	さんまのごまがらめ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	さんま 凍り豆腐		清酒 醤油 みりん	小麦	20.8
	キャベツの辛子和え	砂糖		キャベツ にんじん もやし きゅうり	醤油 粉辛子	小麦	
31 火	さつまいも汁	さつまいも	油揚げ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米					617
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	油 かたくり粉 砂糖 黒砂糖	ぶた肉 うずら卵	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ	清酒 醤油 トマトケチャップ 酢	小麦 卵	23.8
1 水	小松菜のナムル	砂糖 ごま ごま油		こまつな にんじん もやし	醤油 酢 塩	小麦	
	わかめスープ	ごま油	とり肉 わかめ	たまねぎ もやし	醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨 コンソメ	小麦	
	ごはん	米					637
	牛乳		牛乳			乳	
2 火	さけのみみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん	塩 清酒 こしょう	卵	25.2
	さといものごまみそ和え	さといも ごま 砂糖	みそ	さやいんげん ゆず	醤油 みりん	小麦	
	だんご汁	白玉もち 油	とり肉	だいこん にんじん まいたけ ごぼう こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	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	エネルギー(kcal)	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
	たんぱく質(g)	530	640	750	639
		20.0	24.0	28.0	22.0