

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			
1	水	ごはん	米					633	
		牛乳		牛乳			乳		
		とり肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦		29.5
		じゃこ切り干し大根のサワー漬け	砂糖 油	ちりめんじゃこ	切り干しだいこん にんじん キャベツ	酢 塩 醤油	小麦		
昆布の煮つけ	砂糖 油	こんぶ ぶた肉	にんじん たけのこ こまつな こんにやく	醤油 清酒	小麦				
2	木	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦 乳	645	
		牛乳		牛乳			乳		
		揚げ大豆サラダ	かたくり粉 油 ドレッシング	だいず	もやし こまつな ピーマン		小麦		23.8
		フルーツ白玉	白玉もち 砂糖		パイナップル もも みかん				
6	月	ごはん	米					671	
		牛乳		牛乳			乳		
		卵焼き	砂糖 油	卵 ひじき とり肉	にんじん ねぎ	塩 醤油	小麦 卵		26.1
		卵の花炒め	油 砂糖	おから 油揚げ	にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
みそおでん	さといも 砂糖	ちくわ こんぶ みそ	こんにやく だいこん	醤油 清酒 だし(削り節) みりん	小麦				
7	火	ごはん	米					644	
		牛乳		牛乳			乳		
		さんまの立田揚げ	かたくり粉 油	さんま	しょうが	醤油 清酒	小麦		25.5
		小松菜のおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
五目煮	砂糖	だいず とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦				
8	水	【いい歯の日の献立】						586	
		シーフードグラタントースト	パン 小麦粉 バター 油	えび あさり 牛乳 スkimミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳 えび		25.8
		牛乳		牛乳			乳		
		ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ぶた肉	たまねぎ	塩 こしょう	乳		
コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう					
9	木	ごはん	米					580	
		牛乳		牛乳			乳		
		鶏肉のごま焼き	ごま	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦		27.6
		ブロッコリーのソテー	油	ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん	塩 こしょう 醤油	小麦		
豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)					
10	金	れんこんピラフ	米 麦 バター	ハム	たまねぎ にんじん れんこん とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	乳	635	
		牛乳		牛乳			乳		
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵		25.9
		ひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき	こまつな だいこん にんじん	清酒 酢 醤油	小麦		
11	土	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					634	
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スkimミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
		もやしのナムル	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦		
16	木	おかめうどん 地粉うどん	地粉うどん					589	
		汁	砂糖	とり肉 こんぶ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		鮭ときのこのバター焼き	バター	さけ	しめじ えのきたけ エリンギ	塩 こしょう 清酒 醤油	乳 小麦		29.2
切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	清酒 醤油	小麦				
17	金	【食育の日の献立】						663	
		かてめし	米 麦 砂糖 油	油揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん ごぼう かんぴょう こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		わらじカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵		塩 こしょう 醤油 みりん	卵 小麦		
彩の国こんにやくサラダ	ドレッシング		こんにやく キャベツ きゅうり		小麦				
ミルクゼリーブルーベリーソース	砂糖 ブルーベリーソース	牛乳 寒天			乳				
20	月	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン	塩 こしょう コンソメ	卵	582	
		牛乳		牛乳			乳		
		かぼちゃのカップ焼き	バター	ツナ 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	乳		21.2
		春雨のソテー	はるさめ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
21	火	ごはん	米					593	
		牛乳		牛乳			乳		
		豚肉の和風ピカタ	パン粉	ぶた肉 卵 牛乳	ねぎ	塩 こしょう 醤油 清酒	卵 乳 小麦		27.4
		白菜のおかかあえ		かつお節	はくさい もやし こまつな	醤油 清酒	小麦		
田舎汁	さといも 油	生揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく えのきたけ ねぎ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦				
22	水	パンパン	パン					622	
		牛乳		牛乳			小麦 乳		
		いかの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	いか 卵	にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵		25.1
		ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう とうもろこし もやし		小麦		
洋風かき玉スープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦				
24	金	ごはん	米					626	
		牛乳		牛乳			乳		
		春巻き	はるさめ ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉	たけのこ きくらげ ピーマン しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦		21.5
		華風和え	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦		
マーボー大根	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉	だいこん にんじん 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ いら	醤油 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦				
27	月	深川めし	米 麦 油	あさり 油揚げ	しらたき ごぼう しょうが さやいんげん	清酒 塩 醤油 みりん	小麦	636	
		牛乳		牛乳			乳		
		ポテトの肉巻き	じゃがいも かたくり粉 砂糖 油	ぶた肉		醤油 清酒	小麦		24.7
		くるみあえ	砂糖 くるみ	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦		
28	火	ごはん	米					610	
		牛乳		牛乳			乳		
		ぶりのゆずこしょう焼き	マヨネーズ	ぶり		清酒 醤油 ゆずこしょう	小麦 卵		25.7
		きのこ和え	砂糖 ごま		こまつな えのきたけ しめじ にんじん	清酒 醤油	小麦		
大根と豚肉の煮物	砂糖 油	ぶた肉	だいこん こんにやく 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	水	黒パン	パン					643	
		牛乳		牛乳			小麦 乳		
		とり肉のりんごソースかけ	油 砂糖	とり肉	りんご たまねぎ しょうが にんにく レモン	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦		28.0
		コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		小麦		
クラムチャウダー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	あさり とり肉 低脂肪乳 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ はくさい	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳				
30	木	小江戸カレー 麦ごはん	米 麦					644	
		ルウ	さつまいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
		カラフルソテー	油		キャベツ ピーマン にんじん こまつな えだまめ	塩 こしょう			

* 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くても、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	624
		20.0	24.0	28.0	25.0