

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			
1	木	【ひな祭りの献立】						610	
		ちらしずし	米 砂糖	油揚げ えび	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん	酢 清酒 塩 醤油 みりん	えび 小麦	20.4	
		牛乳		牛乳			乳		
		三色春巻き	じゃがいも はるまきの皮 小麦粉 油	ハム チーズ	こまつな	塩 こしょう	小麦 乳		
		菜の花あえ	砂糖		なばな こまつな もやし	醤油 清酒	小麦		
ひなあられ	ひなあられ								
2	金	カレーライス ごはん	米					650	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	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	乳 小麦	19.6	
		牛乳		牛乳			乳		
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				
5	月	やきそば	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	580	
		牛乳		牛乳			乳	27.2	
		いかのみそ焼き	砂糖	いか みそ	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦		
野菜のソテー	油		こまつな にんじん もやし	塩 こしょう コンソメ					
6	火	【まかせてね！正善ランチ】						678	
		ひじきごはん	米 麦 砂糖 油	ひじき 油揚げ	にんじん いんげん	醤油 清酒 塩	小麦	27.1	
		牛乳		牛乳			乳		
		野菜入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	とり肉 牛乳 卵	にんじん れんこん ねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵 乳		
		大根サラダ	ドレッシング		だいこん こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン		小麦		
じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)					
7	水	ごはん	米					607	
		牛乳		牛乳			乳	29.6	
		ささみのごま焼き	油 ごま	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦		
		お浸し			こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
8	木	豆腐とひき肉の煮込み	油 砂糖 かつくり粉 ごま油	豆腐 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ	醤油 みりん	小麦		611
		小松菜入りピラフ	米 麦 バター 油	とり肉 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	コンソメ 塩	乳 卵		
		牛乳		牛乳			乳		
		大豆ハンバーグ	パン粉 砂糖 かつくり粉	ぶた肉 だいず 卵 牛乳 スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳 卵		
9	金	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ みずな ブロッコリー		小麦	28.8	
		二色揚げパン	パン ココア 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
		鶏肉のトマト煮	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ	小麦		
12	月	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	だし(煮干し) 醤油 塩 こしょう	小麦	28.9	
		ごはん	米					581	
		牛乳		牛乳			乳	20.3	
		さばの幽庵焼き		さばの幽庵づけ			小麦		
		白菜のくるみあえ	砂糖 くるみ		はくさい もやし にんじん	醤油 みりん 清酒	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)					
13	火	正善本気パン【本校オリジナル】	パン				小麦 乳 卵	690	
		牛乳		牛乳			乳	23.1	
		ドリア	米 小麦粉 バター	牛乳 チーズ あさり	にんじん マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳		
		小松菜とコーンのソテー	油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
14	水	野菜スープ	油	ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ	醤油 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦		626
		ごはん	米					25.1	
		牛乳		牛乳			乳		
		キャベツの卵焼き		卵	キャベツ トウモロコシ	醤油 みりん だし(削り節)	卵 小麦		
15	木	塩昆布炒め	油	塩こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ もやし		小麦		634
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦		
		中華丼 ごはん	米					28.3	
		あん	砂糖 油 ごま油 かつくり粉	ぶた肉 うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 清酒 コンソメ	小麦 卵		
		牛乳		牛乳			乳		
鶏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	酢 醤油	小麦				
16	金	青菜ともやしのソテー	油		こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	605	
		【食育の日の献立】							24.7
		奈良茶飯	米	だいず		塩 醤油 清酒 ほうじ茶	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		焼き魚		魚のみりん漬け			小麦		
19	月	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	醤油 清酒	小麦	640	
		飛鳥汁		とり肉 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ みずな	清酒 醤油 みりん 鶏がら	乳 小麦		
		ごはん	米						25.5
		牛乳		牛乳			乳		
		鶏肉の唐揚げ	かつくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦		
磯香和え		のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦				
お祝いすまし汁		なると 豆腐	たけのこ こまつな にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦				
デザート	デザート								

\* 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	年齢				今月平均
	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今年平均	
エネルギー(kcal)	530	640	750	627	
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.3	