

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 月	ぶどうパン	パン				小麦 乳	665
	牛乳		牛乳			乳	
	グラタン	マカロニ パター 油 小麦粉	とり肉 あさり 粉チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	塩 こしょう 白ワイン	小麦 小麦	23.2
	アスパラサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし アスパラガス		小麦	
野菜スープ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	こまつな にんじん たまねぎ	醤油 コンソメ	小麦		
2 火	【こどもの日の献立】						605
	皀月(さつき)ごはん	米 麦 油	とり肉 油揚げ	ふき 干しいたけ にんじん ごぼう さやえんどう	みりん 醤油 清酒 塩	小麦 乳	26.7
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のピリッと焼き	ごま油	メルルーサ	しょうが にんにく	塩 醤油 清酒 豆板醤	小麦	
キャベツのピーナッツ和え	砂糖 ピーナッツ	みそ	こまつな キャベツ もやし	醤油 みりん	小麦 落花生		
若竹汁		わかめ 豆腐	たけのこ えのきたけ にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦		
柏もち	かしわもち						
8 月	ごはん	米					609
	牛乳		牛乳			乳	
	いかの照り焼き		いか	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	26.4
	おひたし		ひじき	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
野菜のうま煮	かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	とり肉 だいず	しょうが たまねぎ にんじん こまつな	塩 清酒 トマトケチャップ 醤油	小麦		
9 火	はちみつパン	パン				小麦 乳	615
	牛乳		牛乳			乳	
	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	酢 醤油	小麦	28.0
	青菜とエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ	塩 コンソメ こしょう	小麦	
クラムチャウダー	油 パター 小麦粉 じゃがいも	あさり ハム 低脂肪乳 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ	白ワイン コンソメ こしょう 塩	小麦 小麦		
スパゲッティ めん	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦	613	
ミートソース	油 砂糖 小麦粉	ぶた肉 だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 小麦 乳		
牛乳		牛乳			乳	24.0	
ゆでブロッコリー	ドレッシング		ブロッコリー	塩	小麦		
いちご蒸しパン	蒸しパンミックス ジャム				乳		
11 木	わかめ入りグリーンピースごはん	米 麦 油	わかめ 卵 しらす干し	グリーンピース	塩 みりん	卵 小麦	617
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 粉チーズ		塩 こしょう 中濃ソース	卵 小麦	26.3
	おかひじきのサラダ	油 砂糖		おかひじき にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
12 金	ごはん	米					639
	牛乳		牛乳			乳	
	和風卵焼き	砂糖 油	卵 とり肉 ひじき	にんじん ねぎ	塩 醤油	卵 小麦	25.9
	小松菜のごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
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		
15 月	ごはん	米					630
	牛乳		牛乳			乳	
	ブルコギ	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん いら	清酒 醤油 みりん	小麦	27.8
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし	醤油 酢 塩	小麦	
えびとちんげん菜のスープ		とり肉 えび 卵	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	塩 こしょう 鶏がら	えび 卵		
16 火	チャンポン麺 中華めん	中華めん				小麦	616
	汁	ごま かたくり粉 油	ぶた肉 いか えび あさり うずら卵	たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ しょうが ねぎ きくらげ	清酒 塩 醤油 コンソメ 豚骨 鶏がら	えび 卵 小麦	29.0
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りしゅうまい	パン粉 かたくり粉 ごま油 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	
ちんげん菜とコーンのソテー	ごま油		チンゲンサイ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
17 水	ごはん	米					609
	牛乳		牛乳			乳	
	かつおのごま揚げ	かたくり粉 油 ごま	かつお	しょうが	醤油 清酒	小麦	25.7
	キャベツの辛子和え	砂糖		キャベツ もやし にんじん きゅうり	醤油 辛子	小麦	
磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき 油揚げ だいず	干しいたけ さやえんどう こんにゃくにんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
18 木	ごはん	米					615
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 かたくり粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 ひじき チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 卵 乳	25.6
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
たけのこの土佐煮	砂糖	油揚げ かつお節	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 だし(削り節)	小麦		
19 金	【食育の日の献立】						607
	どどめせ	米 麦 砂糖 油	とり肉 ちくわ 卵	にんじん ごぼう 干しいたけ かんぴょう さやえんどう	醤油 酢 塩	卵 小麦	25.6
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの塩焼き		塩さわら				
こまつなのおかか和え		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦		
ピーチゼリー	ジュース 砂糖	寒天					
23 火	カレーライス ごはん	米 麦					678
	ルー	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	小麦 乳	24.6
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉とカシューナッツの炒め物	油 カシューナッツ	とり肉	にんにく しょうが こまつな ピーマン	醤油 清酒 塩 オイスターソース みりん	小麦	
24 水	チャーハン	米 麦 ごま油 油	焼きぶた 卵	にんじん たまねぎ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	621
	牛乳		牛乳			乳	
	じゃがいもとチーズの包み揚げ	じゃがいも はるまきの皮 小麦粉 油	チーズ	とうもろこし	塩 こしょう	乳 小麦	23.7
	ひじきの五色炒め	はるさめ 油	ひじき ぶた肉	もやし さやいんげん にんじん	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	
そら豆			そらまめ	塩			
25 木	黒パン	パン				小麦 乳	601
	牛乳		牛乳			乳	
	さけのグリーンソース焼き	生クリーム	さけ チーズ	えだまめ	塩 こしょう 白ワイン	小麦	27.3
	海藻サラダ	ドレッシング	わかめ くわわかめ とさかのり	きゅうり キャベツ		小麦	
ミネストローネ	じゃがいも マカロニ オリーブ油	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく マッシュルーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 小麦		
26 金	肉うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	636
	汁		ぶた肉 こんぶ 油揚げ	ねぎ 干しいたけ にんじん	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	27.1
	牛乳		牛乳			乳	
	竹輪の狭山茶揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵		せん茶	小麦 卵	
切り干しだいこんの和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦		
29 月	ポテトピラフ	米 麦 じゃがいも 油 パター	レバー入りフランクフルト	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	乳	581
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉の香味焼き	小麦粉 パン粉 パター	とり肉 卵	にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵	23.4
	鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし きゅうり にんじん		小麦	
30 火	中華丼 ごはん	米					601
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか あさり うずら卵	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	卵 小麦	24.2
	牛乳		牛乳			乳	
	手作り餃子	ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 油	ぶた肉	いら キャベツ	塩 こしょう 醤油	小麦	
華風和え	砂糖 ごま油 ごま		もやし きゅうり にんじん	醤油 酢	小麦		
31 水	ごはん	米					608
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの幽庵焼き		さばの幽庵漬け			小麦	23.1
	カラフルきんぴら	油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ ピーマン	醤油 だし(削り節) みりん	小麦	
豆苗のみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ 豆腐	にんじん たまねぎ とうもろこし	だし(煮干し・削り節)			

* 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)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
	530	20.0	640	24.0	750	28.0	619	25.7								