

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	子どもパン	パン				小麦 乳	633
		牛乳		牛乳			乳	
		ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	乳 小麦 卵	
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり			
2	金	まめまめスープ	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト ひよこまめ いんげんまめ	にんじん こまつな たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら		639
		ハヤシライス	小麦ごはん	米 麦				
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	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	
5	月	野菜ソテー	油		キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ		609
		こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		あじの新玉ねぎソース	かたくり粉 油 砂糖	あじ	しょうが にんにく たまねぎ	醤油 清酒 酢	小麦	
6	火	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	629
		ハインパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		ささみのピカタ	小麦粉	とり肉 卵		塩 こしょう	小麦 卵	
7	水	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	29.3
		アスパラとえびのクリーム煮	小麦粉 バター 油	えび ベーコン あさり 低脂肪乳 牛乳 スキムミルク	アスパラガス たまねぎ にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳 えび	
		【むし菌予防の献立】						
		ごはん	米					
8	木	牛乳		牛乳			乳	625
		ぶた肉の生姜焼き	砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ ピーマン しょうが たけのこ	醤油 清酒	小麦	
		くきわかめの炒め物	ごま 砂糖 油	くきわかめ	ごぼう にんじん こんにやく	醤油 みりん	小麦	
		みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん こまつな	だし(削り節・煮干し)	小麦	
9	金	小魚	砂糖	かたくちいわし				580
		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	
		牛乳		牛乳			乳	
		いかのピリ辛焼き	砂糖 ごま油 ごま	いか	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
12	月	ミニトマト			トマト			23.9
		フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイン もも		乳	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
13	火	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	みそ	ゆず	みりん 清酒	小麦	646
		青菜のごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油		こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	醤油	小麦	
		凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐	たけのこ にんじん 干しいたけ こんにやく	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	
		枝豆ごはん	米 麦	ひじき 油揚げ	えだまめ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	
14	水	牛乳		牛乳			乳	580
		とり肉のトマトソースかけ	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	
		華風あえ	砂糖 ごま油		もやし きゅうり キャベツ	醤油 酢	小麦	
		沢煮椀	はるさめ	ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
15	木	ピビンバ	ごはん	米				598
		具	ごま油 砂糖 油 ごま	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	
		牛乳		牛乳			乳	
		わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし	醤油 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦	
16	金	ごはん	米					642
		牛乳		牛乳			乳	
		さわらの梅ねぎ焼き		さわら	ねぎ うめ	醤油 清酒 みりん	小麦	
		もやしとピーマンのおひたし			もやし ピーマン	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
19	月	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	27.9
		山型食パン いちごジャム	パン ジャム				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		なすのミートグラタン	小麦粉 砂糖 油 バター	ぶた肉 牛乳 チーズ	なす にんじん たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ コンソメ ウスターソース	小麦 乳	
20	火	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	22.9
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 こしょう 醤油 だし(煮干し)	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
21	水	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 卵 牛乳	にんじん ねぎ	ウスターソース	小麦 卵 乳	593
		彩の国サラダ	ドレッシング		こんにやく キャベツ きゅうり こまつな		小麦	
		切り干し大根の煮物	砂糖 油	とり肉 油揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん 干しいたけ	醤油 清酒	小麦	
		さくらんぼ			さくらんぼ		小麦	
22	木	【食育の日の献立】						675
		黄金飯	米 あわ きび					
		牛乳		牛乳			乳	
		豚肉の金山寺みそ焼き		ぶた肉		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦	
23	金	枝豆とひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき	えだまめ キャベツ こまつな	清酒 醤油	小麦	26.7
		新じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	とり肉	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
		カレーライス	小麦ごはん	米 麦				
		ルウ	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	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	乳 小麦 卵	
24	火	牛乳		牛乳			乳	674
		チンゲン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 キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
		きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
25	水	ラトウイユ	オリーブ油	ぶた肉	たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト にんにく	塩		25.7
		洋風かきたまスープ	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	
		ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
		鶏肉とこのこのガーリックピラフ	米 麦 油	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
26	月	牛乳		牛乳			乳	583
		さけのずんだ焼き	マヨネーズ	さけ みそ チーズ	えだまめ	清酒 塩 こしょう	乳 卵	
		青菜とコーンのソテー	油	ベーコン	こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
		ごはん	米					
27	火	牛乳		牛乳			乳	669
		だいちコロケ	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいち 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	
		ゆでキャベツ			キャベツ	中濃ソース		
		かんぴょうのみそ汁		油揚げ みそ	かんぴょう たまねぎ こまつな	だし(煮干し・削り節)		
28	水	五目うどん	地粉うどん					21.5
		汁		とり肉 油揚げ	干しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		桜えびのかき揚げ	小麦粉 油	さくらえび 卵	ごぼう たまねぎ ねぎ	塩	小麦 えび 卵	
29	木	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	22.8
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		豚肉のオイスターソース焼き	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく	清酒 醤油 みりん オイスターソース	小麦	
30	金	パンサンスー	はるさめ ドレッシング		きゅうり にんじん もやし		小麦	28.4
		五目うま煮	油 かたくり粉	とり肉 えび うずら卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 えび 卵	
		ツイストパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
28	水	ドリア	米 小麦粉 バター	牛乳 あさり チーズ とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	乳 小麦	23.4
		カラフルソテー	油		キャベツ とうもろこし にんじん	塩 こしょう		
		じゃがだんごスープ	じゃがいも かたくり粉	スキムミルク 牛乳 とり肉	ねぎ にんじん こまつな	清酒 塩 こしょう コンソメ 豚骨	乳	
		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 さやいんげん かんぴょう	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
29	木	牛乳		牛乳			乳	611
		とり肉のから揚げ	油 かたくり粉	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	
		小松菜のアーモンド和え	アーモンド 砂糖	みそ	こまつな もやし キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦	
		ごはん	米					
30	金	牛乳		牛乳			乳	613
		さばのごまみそ焼き	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
		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	
		藤うどんのすまし汁	藤うどん	とり肉 油揚げ	ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ	醤油 清酒 みりん 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。

基準	6~7歳 8~9歳 10~11歳 今月平均			
	エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	24.9