

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		
3 月	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 ピーマン 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	乳 小麦	608
	牛乳		牛乳			乳	
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし		小麦	
	かぼちゃのタルト	バター タルトカップ	牛乳 低脂肪乳 チーズ	かぼちゃ	塩 こしょう	乳 卵 小麦	
4 火	ごはん	米					649
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 油	とり肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	小松菜のおかか和え		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	
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん 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	
5 水	ごはん	米					607
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのごま焼き	ごま	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
	切り干し大根のきんぴら	油 砂糖		切り干しだいこん にんじん こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ウチナー汁(沖縄豚汁)	じゃがいも	ぶた肉 豆腐 こんぶ みそ	とうがん チンゲンサイ こんにやく ねぎ 干しいたけ	だし(削り節)		
6 木	キャロットライス	米 麦 バター	えび あさり	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	616
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン スkimミルク チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	ひじきのマリネ	砂糖 油	ひじき ツナ	こまつな だいこん にんじん	酢 塩 醤油	小麦	
7 金	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	638
	具	ごま油 かたくり粉 ごま	ぶた肉	たけのこ ねぎ にんにく きくらげ にんじん もやし きゅうり えのきたけ	醤油 七味唐辛子 甜麺醤 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	蒸しとうもろこし			とうもろこし	塩		
	七夕ゼリー	オレンジジュース 砂糖	寒天	ナタデココ			
10 月	ごはん	米					624
	牛乳		牛乳			乳	
	油林鶏	かたくり粉 砂糖 ごま油 油	とり肉	ねぎ にんじん	塩 こしょう 醤油 酢	小麦	
	春雨サラダ	はるさめ ごま油 砂糖		きゅうり もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	野菜スープ		レバー入りフランクフルト	キャベツ チンゲンサイ にんじん	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
11 火	黒パン	パン				小麦 乳	629
	牛乳		牛乳			乳	
	さけのマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さけ		塩 こしょう	卵	
	こんにやくサラダ	ドレッシング		こんにやく にんじん キャベツ きゅうり		小麦	
	クラムチャウダー	バター 小麦粉 油 じゃがいも	あさり とり肉 牛乳 低脂肪乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ	コンソメ 白ワイン こしょう 塩	小麦 乳	
12 水	ごはん	米					606
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉となすの南蛮漬け	かたくり粉 油	ぶた肉	なす ねぎ しょうが	清酒 塩 醤油 酢 みりん	小麦	
	辛子和え	砂糖		キャベツ こまつな	醤油 辛子	小麦	
	そうめん汁	そうめん	豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ	醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
13 木	ぶた肉とごぼうのごはん	米 麦 油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	清酒 醤油	小麦	580
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのねぎみそ焼き	砂糖	いか みそ	しょうが ねぎ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	青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	
14 金	【旬を味わう献立】						659
	夏野菜カレー 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン にんにく	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
18 火	じゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	678
	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉の七味焼き	砂糖 ごま ごま油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
	青菜とかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
デザート	デザート				(乳)		

* 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、記載していません。

* 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		
エネルギー(kcal)	530	640	750	627	
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.2	