

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	月	ココア揚げパン	パン 砂糖 油 ココア			塩	小麦 乳	608	
		牛乳		牛乳			乳		
		鶏肉のトマト煮 ワンタンスープ	油 ワンタンの皮	とりにく ぶた肉	たまねぎ トマト にんじん たまねぎ もやし こまつな	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	27.6	
2	火	秋の香りごはん	米 麦 くり 油	油揚げ とりにく	にんじん 干しいたけ しめじ	醤油 清酒 塩	小麦	626	
		牛乳		牛乳			乳		
		さつまいものげんこつ揚げ かぶの甘酢漬	さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	卵 だいず	かぶ かぶの葉 こまつな にんじん	塩 酢 塩 清酒	小麦 卵	19.5	
3	水	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 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	小麦 乳	628	
		牛乳		牛乳			乳		
		かぼちゃのタルト 青菜とじゃこのサラダ	タルトカップ バター ドレッシング	ベーコン 牛乳 低脂肪乳 チーズ	かぼちゃ	塩 こしょう	小麦 乳 卵	24.8	
4	木	ごはん	米					604	
		牛乳		牛乳			乳		
		韓国風そぼろ 小松菜のナムル 華風コーンスープ	ごま油 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく こんにゃく にんじん こまつな だいずもやし	醤油 清酒 チリパウダー 醤油 酢 塩	小麦 小麦	23.2	
5	金	ごはん	米					625	
		牛乳		牛乳			乳		
		さわらの南部焼き 切り干し大根の炒めもの 五目煮	ごま 油 砂糖 油 砂糖	さわら とりにく こんが だいず 凍り豆腐	しょうが 切り干しだいこん 干しいたけ にんじん こまつな ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 みりん 清酒 醤油 清酒 だし(削り節) 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	28.5	
9	火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					669	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 うずら卵	にんじん たまねぎ にんにく	塩 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 卵 乳		
		牛乳		牛乳			乳	21.8	
10	水	ツナサラダ	砂糖 ごま油	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん みずな	醤油 酢	小麦		
		【目によい献立】							621
		ごはん	米					24.0	
11	木	牛乳		牛乳			乳		
		あじのみそ焼き	砂糖	あじ みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	29.4	
		きんぴら 凍り豆腐の煮物	油 砂糖 砂糖	油揚げ 凍り豆腐 ひじき	にんじん ごぼう たけのこ こまつな れんこん にんじん 干しいたけ こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節) 醤油 みりん	小麦 小麦		
12	金	タンメン 中華めん	中華めん					602	
		汁	油 ごま	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく こまつな	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
		牛乳		牛乳			乳	27.4	
15	月	ささみの包み揚げ ほうれん草ときのこのソテー	小麦粉 油 はるまきの皮 バター 油	とりにく チーズ	ほうれん草 しめじ とうもろこし	塩 こしょう 清酒 塩 こしょう 醤油	小麦 乳 小麦 乳		
		パイパン	パン				小麦 乳	613	
		牛乳		牛乳			乳		
16	火	グラタン	マカロニ 小麦粉 バター 油	ベーコン あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳	23.7	
		青菜ともやしのソテー 豆腐とわかめのスープ	油 ごま油		ほうれん草 もやし 豆腐 わかめ とりにく	塩 こしょう 醤油 醤油 コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦 小麦		
		ごはん	米					663	
17	水	牛乳		牛乳			乳		
		いかのカレー風味焼き 大豆の五色煮		いか とりにく だいず		塩 カレー粉 醤油 清酒	小麦	27.3	
		田舎汁	かたくり粉 さつまいも 砂糖 油	豆腐 みそ	にんじん こまつな えのきたけ しめじ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	だし(削り節)		597	
18	木	【食育の日の献立】						597	
		ごはん	米					24.9	
		牛乳		牛乳			乳		
19	金	さんまのぼうぼう焼き 白菜のおかか和え ざくざく汁	パン粉 かたくり粉 さといも	さんま 卵 みそ かつお節 とりにく 豆腐	ねぎ ごぼう しょうが はくさい もやし こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん こんにゃく	醤油 みりん 醤油 清酒 塩 醤油 清酒 みりん だし(削り節・煮干し)	卵 小麦 小麦 小麦		
		ごはん	米					611	
		牛乳		牛乳			乳		
20	火	油淋鶏	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とりにく	ねぎ にんじん	酢 塩 こしょう 醤油	小麦	25.0	
		華風和え チンゲン菜のスープ	ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉		もやし みずな キャベツ	醤油 酢 塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦 小麦		
		キャロットライス	米 麦 バター	あさり えび	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	塩 こしょう コンソメ 白ワイン	乳 えび	675	
21	水	牛乳		牛乳			乳		
		ポークソテー	ぶた肉			塩 こしょう	小麦 乳	26.2	
		ブロッコリーと豆のサラダ フルーツ杏仁	ドレッシング 黒砂糖	ひよこまめ 杏仁豆腐	ブロッコリー とうもろこし パイナップル もも		乳		
22	火	こどもパン リンゴジャム	パン ジャム				小麦 乳	636	
		牛乳		牛乳			乳		
		ポテトのチーズ焼き ファイバーサラダ	じゃがいも 油 ドレッシング	ベーコン チーズ	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう	小麦 乳	23.3	
23	水	ミネストローネ	バター マカロニ	とりにく あさり	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ こまつな マッシュルーム トマト	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳		
		ごはん	米					601	
		牛乳		牛乳			乳		
24	木	鶏肉の金山寺みそ焼き	とりにく			金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦	26.2	
		磯香和え 豚肉と大根の煮物	のり 油 砂糖	ぶた肉	こまつな はくさい だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	醤油 酒 だし(削り節) みりん 醤油 だし(削り節)	小麦 小麦		
		野沢菜とわかめのチャーハン	米 麦 ごま油 ごま 油	わかめ ちりめんじゃこ 卵	にんじん ねぎ のぎわな塩漬		卵	604	
25	金	牛乳		牛乳			乳		
		チンジャオロースー 中華サラダ	かたくり粉 油 砂糖 はるさめ 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが たけのこ ピーマン こまつな もやし にんじん	醤油 塩 醤油 酢	小麦 小麦	28.1	
		ごはん	米					655	
26	火	牛乳		牛乳			乳		
		さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え 芋煮	かたくり粉 油 砂糖 ごま さといも 砂糖	さば ぶた肉	しょうが こまつな にんじん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	醤油 清酒 醤油 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	25.2	
		焼肉丼 ごはん	米					617	
27	水	具	油 砂糖	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しらたき	清酒 醤油	小麦	26.9	
		牛乳		牛乳			乳		
		キャベツの甘辛和え かきたま汁	砂糖 じゃがいも かたくり粉	みそ 卵	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	醤油 みりん 醤油 塩 だし(削り節)	小麦 小麦 卵		
28	火	ポテトピラフ	米 麦 じゃがいも 油 バター	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ	塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	661	
		牛乳		牛乳			乳		
		鮭のもみじ焼き ごぼうと蓮根のサラダ	マヨネーズ ドレッシング	さけ	にんじん れんこん ごぼう こまつな	清酒 塩 こしょう	卵 小麦	27.4	
29	水	ヨーグルト	ヨーグルト				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。
 *お誕生会食会に参加する児童には、ケーキ(小麦・卵・乳)、飲み物を予定します。

基準	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
エネルギー(kcal)	530	640	750	626
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.5