

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	こどもパン	パン				小麦 乳	628
		牛乳		牛乳			乳	
		スラッピージョー	オリーブ油 砂糖 パン粉	だいず ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦	
		じゃことブロッコリーのサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	ブロッコリー ピーマン とうもろこし		小麦	
2	金	じゃがいもとチキンのコンソメ煮	じゃがいも 油	とり肉	にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	塩 こしょう コンソメ		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		さんまの立田揚げ	かたくり粉 油	さんま	しょうが	醤油 清酒	小麦	
5	月	だいごんの即席漬け			だいごん だいごんの葉 にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		さといもと凍り豆腐の煮物	さといも 砂糖	凍り豆腐	にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	うずら卵 ぶた肉 スキムミルク	にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	卵 乳 小麦	
6	火	牛乳		牛乳			乳	
		野菜ソテー	油		にんじん キャベツ もやし こまつな	塩 こしょう コンソメ		
		ごはん	米					
		とり肉の七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	とり肉	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
7	水	おかか和え		かつお節	はくさい もやし こまつな	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 さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
8	木	さけの幽庵焼き		さけの幽庵漬け			小麦	
		干草いため	油	卵	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	塩 こしょう コンソメ	卵	
		田舎汁	さといも 油	油揚げ みそ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん こんにゃく だいごん ねぎ	だし(削り節)		
		ピラフのクリームソースがけ	ピラフ 米 バター			パプリカ 塩	乳	
9	金	クリームソース	バター 油 小麦粉	とり肉 牛乳 チーズ えび あさり	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ 白ワイン	小麦 乳 えび	
		牛乳		牛乳			乳	
		かぼマヨサラダ	さつまいも マヨネーズ	ヨーグルト 黒豆	かぼちゃ	塩 こしょう	乳 卵	
		みかん						
12	月	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 中濃ソース ウスターソース	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		エスニック春巻き	小麦粉 油 はるまきの皮	ぶた肉 だいず	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ	小麦	
		埼玉っ子サラダ	さつまいも 砂糖 ごま		ブロッコリー とうもろこし にんじん	清酒 醤油	小麦	
13	火	ジャンバラヤ	米 麦 油	ぶた肉 ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン しょうが にんにく	コンソメ 塩 チリパウダー カレー粉		
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉のごま味噌焼き	ごま 砂糖	とり肉 みそ	しょうが	みりん 醤油 清酒	小麦	
		春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		きゅうり もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
16	金	パインパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		いかの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	いか 卵	にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	小麦 乳	
		カラフルソテー	油		キャベツ とうもろこし にんじん こまつな	塩 こしょう		
19	月	はくさいのシチュー	油 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 低脂肪乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい	塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	
		中華丼 ごはん	米					
		あん	油 ごま油 かたくり粉 砂糖	ぶた肉 いか	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
20	火	えび玉	ごま油 砂糖 かたくり粉	卵 えび	ねぎ しょうが	塩 こしょう 醤油 酢 清酒	卵 えび 小麦	
		中華サラダ	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
		【食育の日の献立】						
		ごはん	米					
21	水	牛乳		牛乳			乳	
		さばの塩焼き		さば		塩		
		大根葉のおあえ	ごま油 砂糖	みそ かつお節	だいごんの葉 こまつな はくさい	醤油 清酒	小麦	
		うち豆汁	さといも 油	だいず みそ 油揚げ	ごぼう にんじん ねぎ だいごん	だし(昆布)		
22	木	水ようかん	黒砂糖	寒天 あずき		塩		
		きのこスパゲッティ	スパゲッティ 油	ハム のり	たまねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう マッシュルーム	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		さつまいものタルト	さつまいも バター タルトカップ	ベーコン 生クリーム 低脂肪乳 チーズ		塩 こしょう	乳 卵	
26	月	ビーンズサラダ	ドレッシング	ひよこまめ いんげんまめ	キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
		【収穫を祝う献立】						
		春日部赤米しそごはん	米 赤米		赤しそ			
		牛乳		牛乳			乳	
27	火	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 おから 豆腐 牛乳 チーズ 卵	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳 卵	
		ブロッコリーのごま醤油和え	ごま 砂糖		ブロッコリー にんじん とうもろこし	醤油	小麦	
		秋のみそ汁	さつまいも	みそ 油揚げ	にんじん だいごん こんにゃく ねぎ ごぼう	だし(煮干し・削り節)		
		ごはん	米					
28	水	牛乳		牛乳			乳	
		酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ 干しいたけ	清酒 醤油 トマトケチャップ 酢	小麦	
		大根の中華あえ	砂糖 ごま油		だいごん こまつな	醤油 酢	小麦	
		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 コンソメ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦	
29	木	おかめうどん	地粉うどん				小麦	
		汁	砂糖	とり肉 こんぶ かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな	清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		ちくわの二色揚げ	小麦粉 油 ごま	ちくわ 卵		塩 カレー粉	小麦 卵	
30	金	切り干し大根の和え物	砂糖 ごま		切り干しだいごん ほうれんそう にんじん	醤油	小麦	
		さつまいもごはん	米 麦 さつまいも ごま			醤油 清酒 塩	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		ぶた肉のアップルソース焼き	砂糖	ぶた肉	りんご たまねぎ しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	
1	木	小松菜と桜えびの炒め物	油 砂糖	さくらえび 卵	こまつな きくらげ もやし にんにく	清酒 オイスターソース 醤油 塩	えび 小麦 卵	
		黒パン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		白身魚のこんがり焼き	コーンフレーク マヨネーズ パン粉	メルルーサ チーズ		塩 こしょう	小麦 乳	
2	金	こんにゃくサラダ	ドレッシング	ひじき	こんにゃく キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
		かぼちゃのポタージュ	小麦粉 バター	とり肉 牛乳 低脂肪乳 チーズ バター 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
3	土	とり肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
		かぶの甘酢漬け	砂糖		かぶ かぶの葉 にんじん	酢 塩 清酒		
		のっぺい汁	さといも かたくり粉	豆腐 ちくわ	こんにゃく ねぎ こまつな	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
		ごはん	米					
4	日	具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		みそキムチスープ		とり肉 豆腐 みそ	ねぎ たら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら		

\* 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	635
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.5