

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	ごはん	米					626	
		牛乳		牛乳			乳		
		さわらの照り焼き	砂糖	さわら	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦		26.6
		白菜の甘辛和え	砂糖	みそ	こまつな はくさい にんじん	醤油 みりん	小麦		
筑前煮	油 さといも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦				
4	火	生姜ごはん	米 砂糖	油揚げ	しょうが えだまめ	醤油 清酒 塩 みりん	小麦	652	
		牛乳		牛乳			乳		
		とんかつ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース	卵 小麦		26.3
		おかか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん	オイスターソース 塩 こしょう	小麦		
いちごミルクゼリー	砂糖 生クリーム	牛乳 寒天	いちご		乳				
5	水	はちみつパン	パン				小麦 乳	646	
		牛乳		牛乳			乳		
		鮭のムニエル	小麦粉 バター	さけ		塩 こしょう	小麦 乳		28.8
		コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦		
クリームシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳				
6	木	天井 ごはん	米					664	
		天ぷら	小麦粉 油 砂糖	ちくわ 卵	かぼちゃ	醤油 みりん	小麦 卵		
		牛乳		牛乳			乳		24.3
		春菊のおひたしゆず風味			しゅんぎく ほうれんそう はくさい ゆず	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	だいこん にんじん たまねぎ	だし(煮干し・削り節)					
7	金	ごはん	米					642	
		牛乳		牛乳			乳		
		れんこんハンバーグ	ごま パン粉	ぶた肉 卵 牛乳 おから	れんこん にんじん 干しいたけ	塩 こしょう 醤油	乳 卵 小麦		25.7
		ビーフンの炒め物	ビーフン 油		こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ			
冬野菜のほっこり煮	さといも 黒砂糖 油	とり肉	はくさい だいこん しょうが にんじん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦				
10	月	ピリ辛みそラーメン 中華めん	中華めん				小麦	634	
		汁	ごま油 ごま	ぶた肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく	豆板醤 清酒 豚骨 鶏がら			
		牛乳		牛乳			乳		25.7
		ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳		
小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ にんじん	塩 こしょう 醤油	小麦				
11	火	【食育の日の献立】						654	
		さつますもじ	米 砂糖 油	さつま揚げ かまぼこ 卵	たけのこ にんじん きくらげ さやいんげん	酢 塩 みりん 醤油 だし(削り節)	卵 小麦		
		牛乳		牛乳			乳		22.2
		がね	さつまいも 小麦粉 上新粉 砂糖 油	豆腐 卵	たまねぎ ごぼう	塩	卵 小麦		
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				
12	水	ごはん	米					666	
		牛乳		牛乳			乳		
		大根の肉巻き	かたくり粉 砂糖 油	ぶた肉 みそ	だいこん	清酒			24.8
		きんぴらごぼう	砂糖 ごま 油	油揚げ かまぼこ 卵	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油	小麦		
お吸い物		わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦				
13	木	カレーライス ごはん	米					663	
		ルウ	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 ウスターソース 塩 こしょう	乳 小麦		
		牛乳		牛乳			乳		22.2
		ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな もやし		卵		
14	金	ツイスト揚げパン	パン 黒砂糖 砂糖 油				小麦 乳	632	
		牛乳		牛乳			乳		
		ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン	にんじん さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう	乳		22.5
		肉団子スープ	かたくり粉 ごま はるさめ	とり肉 豆腐	ねぎ しょうが にんじん はくさい きくらげ こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦		
17	月	キャロットライス	米 バター	えび	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	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	634	
		牛乳		牛乳			乳		
		白身魚のピザソース焼き		メルルーサ チーズ		塩 こしょう ピザソース	乳 小麦		24.4
		三色野菜のマリネ	砂糖 油		こまつな だいこん ピーマン	酢 塩 醤油	小麦		
フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳				
18	火	ごはん	米					629	
		牛乳		牛乳			乳		
		豆腐のみそ田楽風	かたくり粉 砂糖 油	豆腐 とり肉 みそ	ねぎ	醤油	小麦		24.0
		ハリハリ漬け	砂糖		切り干しだいこん にんじん こまつな	みりん 酢 醤油	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 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦				
19	水	ごはん	米					609	
		牛乳		牛乳			乳		
		タンドリーチキン		とり肉 ヨーグルト	にんにく レモン	白ワイン トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	小麦 乳		24.6
		カラフルサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん みずな とうもろこし		小麦		
野菜スープ	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト	えのきたけ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら					
デザート	(クレープ)		(みかん)		クレープのみ 卵 小麦 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	年齢				今月平均
	6~7歳	8~9歳	10~11歳		
エネルギー(kcal)	530	640	750	642	
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	24.8	