

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		
4	火	ビビンバ ごはん	米					666
		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	
		蓮花湯	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	塩 こしょう 鶏がら 豚骨 コンソメ	卵	
5	水	中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	610
		牛乳		牛乳			乳	
		さわらの磯風味揚げ	かたくり粉 油	さわら のり	しょうが	清酒 醤油	小麦	
		おろしあん	かたくり粉		だいこん こまつな	醤油 みりん	小麦	
6	木	わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	656
		カレーライス 麦ごはん	米 麦					
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ 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 乳 卵	
		牛乳		牛乳			乳	
7	金	小松菜とエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ もやし	塩 こしょう コンソメ オイスターソース	小麦	678
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
10	月	すき昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ 油揚げ さつま揚げ だいず	にんじん	清酒 醤油	小麦	25.1
		切干大根のみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	こまつな ねぎ 切り干しだいこん	だし(煮干し・削り節)		
		メキシカンライス	米 麦 パター 油	ぶた肉	ピーマン たまねぎ とうもろこし トマト	チリパウダー コンソメ 塩 こしょう	乳	
		牛乳		牛乳			乳	
11	火	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	乳 卵 小麦	26.3
		ツナとひじきのサラダ	ドレッシング	ツナ ひじき	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
12	水	さといもコロッケ	さといも じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 スキムミルク 卵	れんこん たまねぎ	塩 こしょう	小麦 卵 乳	22.3
		ゆでキャベツ			キャベツ	中濃ソース		
		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	
		ごはん	米					
13	木	牛乳		牛乳			乳	602
		いかのねぎみそ焼き	砂糖	いか みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	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	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
14	金	ごはん	米					629
		牛乳		牛乳			乳	
		ぶた肉の塩麴焼き		ぶた肉		塩麴 清酒 醤油	小麦	
		キャベツのしょうが醤油和え			キャベツ にんじん きゅうり しょうが	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
18	火	さつま汁	さつまいも	みそ 油揚げ	こんにゃく にんじん こまつな ねぎ ごぼう	だし(削り節・煮干し)		24.4
		五目うどん うどん	地粉うどん				小麦	
		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	塩 醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
20	木	大学芋	さつまいも 油 砂糖 ごま			醤油 みりん	小麦	20.1
		青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
		ぶどうパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
21	金	マーマレードチキン	マーマレード	とり肉	にんにく	白ワイン 醤油 塩 こしょう	小麦	27.7
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな		小麦	
		洋風かき玉スープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	
		【食育の日の献立】						
25	火	ごはん	米					592
		牛乳		牛乳			乳	
		さけの幽庵焼き		さけの幽庵漬け			小麦	
		くきわかめの炒め物	油 砂糖 ごま	ぶた肉 くきわかめ	にんじん たけのこ こまつな ピーマン	醤油 みりん	小麦	
26	水	まめぶ	小麦粉 白玉粉 黒砂糖	油揚げ	ごぼう にんじん だいこん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	26.0
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		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	
27	木	野菜ソテー	油		キャベツ もやし こまつな	塩 コンソメ こしょう		24.8
		けんちん汁	じゃがいも	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ ほうれんそう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		【お月見献立】						
		きのこごはん	米 麦 油	油揚げ とり肉	にんじん 干しいたけ しめじ えのきたけ	醤油 清酒 塩	小麦	
28	金	牛乳		牛乳			乳	28.9
		かつおの南蛮漬け	かたくり粉 油 黒砂糖	かつお	しょうが ねぎ なら	醤油 みりん 酢 塩 清酒	小麦	
		菊の花入りおひたし			こまつな もやし きくの花	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		ずんだもち	白玉もち 砂糖		えだまめ	塩		
29	土	ごはん	米					649
		牛乳		牛乳			乳	
		なすの肉巻き	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	
		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	
30	土	里芋のごま入りみそ汁	さといも ごま	油揚げ みそ	干しいたけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		25.2
		焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 白ワイン トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	
		牛乳		牛乳			乳	
		パリパリサラダ	アーモンド 砂糖 油	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん きゅうり	醤油 清酒	小麦	
31	日	マカロニスープ	じゃがいも マカロニ	レバー入りフランクフルト	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら	小麦	22.9
		小松菜入りピラフ	米 麦 油 パター	とり肉 卵	たまねぎ マッシュルーム こまつな	塩 コンソメ	卵 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		大豆ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいず 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳 卵	
1	月	きゅうりの酢の物	はるさめ 砂糖	わかめ しらす干し	きゅうり	塩 醤油 酢	小麦	29.1
		冷凍みかん			みかん			
		【お月見献立】						
		広東麺 中華めん	中華めん				小麦	
2	火	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きくらげ なら たけのこ にんにく	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	610
		牛乳		牛乳			乳	
		切り干し大根の春巻き	油 ごま油 砂糖 かたくり粉 小麦粉 はるさめの皮	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	
		華風和え	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	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	633
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.0