

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		
11	水	【鏡開きの献立】						630
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	24.2
		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	
		五目きんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん こまつな	醤油 清酒	小麦	
おしるこ	白玉もち 砂糖	あずき		塩				
12	木	カレーライス 麦ごはん	米 麦					693
		ルウ	じゃがいも カレールウ 油	うずら卵 ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	乳 卵 小麦	22.6
		牛乳		牛乳			乳	
		ブロッコリーと豆のサラダ	油 ごま油 砂糖 かたくり粉	だいず	ブロッコリー とうもろこし	醤油 酢	小麦	
13	金	ごはん	米					629
		牛乳		牛乳			乳	
		さばの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	27.3
		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	
おでん	砂糖 じゃがいも	こんぶ ちくわ さつま揚げ つみれ	だいこん にんじん こんにゃく	塩 醤油 だし(煮干し)	小麦			
16	月	五目ごはん	米 麦 油	とり肉 油揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ	醤油 みりん 塩 清酒	小麦	655
		牛乳		牛乳			乳	
		凍り豆腐の肉巻き焼き	パン粉 バター	凍り豆腐 ぶた肉 卵		醤油 みりん だし(削り節)	乳 卵 小麦	27.8
		切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
ヨーグルト		ヨーグルト			乳			
17	火	ごはん	米					628
		牛乳		牛乳			乳	
		飛龍頭	砂糖 油 かたくり粉	豆腐 とり肉 卵	にんじん 干しいたけ しょうが れんこん	塩 清酒 酢 醤油 トマトケチャップ	卵 小麦	28.2
		春菊の和え物	砂糖		ほうれんそう はくさい しゅんぎく	醤油 清酒	小麦	
ぶた肉と大根の煮物	砂糖	ぶた肉	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦			
18	水	黒パン	パン				小麦 乳	628
		牛乳		牛乳			乳	
		ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう トマトケチャップ コンソメ	卵	27.1
		ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう とうもろこし もやし		小麦	
はくさいと肉団子のスープ	かたくり粉 はるさめ	とり肉 卵 豆腐	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦 卵			
19	木	【食育の日の献立】						622
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	26.0
		いかの天ぷら	小麦粉 油	いか 卵		塩	小麦 卵	
		せり蒸し	砂糖	油揚げ	せり はくさい こんにゃく にんじん	みりん 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
きりたんぽ汁	きりたんぽ さといも 油	とり肉 豆腐	にんじん まいたけ ごぼう こまつな	醤油 塩 清酒 鶏がら	小麦			
20	金	ごはん	米					602
		牛乳		牛乳			乳	
		和風卵焼き	砂糖 油	卵 とり肉	にんじん ねぎ	塩 醤油	卵 小麦	23.1
		はくさいのアーモンド和え	砂糖 アーモンド		はくさい もやし にんじん	醤油 みりん 清酒	小麦	
みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	たまねぎ だいこん こまつな	だし(煮干し・削り節)				
23	月	中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま油	ぶた肉 さくらえび	ぜんまい たけのこ 干しいたけ にんじん	醤油 オイスターソース 塩 こしょう 清酒	えび 小麦	656
		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	26.5
ひじきの五色炒め	はるさめ 油	ひじき	もやし こまつな にんじん	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦			
24	火	ごはん	米					626
		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 干しいたけ ごぼう	塩 醤油 こしょう	乳 卵 小麦	29.4
		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	
三平汁	じゃがいも	さけ 豆腐	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	清酒 塩 だし(削り節・昆布)				
25	水	ごはん	米					620
		牛乳		牛乳			乳	
		とり肉のごま焼き	ごま	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	23.5
		即席漬け	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦	
磯煮	じゃがいも 砂糖 油	油揚げ だいず ひじき	にんじん 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
26	木	ごはん	米					625
		牛乳		牛乳			乳	
		さけの塩焼き		塩さけ				27.8
		煮びたし	砂糖	しらす干し 油揚げ	にんじん こまつな しめじ	醤油 だし(削り節)	小麦	
紅白すいとん	小麦粉	卵 牛乳 とり肉	ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん	醤油 みりん だし(削り節)	卵 小麦 乳			
27	金	チョコはねパン	パン				小麦 乳	660
		牛乳		牛乳			乳	
		ドリア	米 小麦粉 バター	牛乳 チーズ あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	25.0
		花野菜のアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう		
野菜スープ	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト ひよこまめ	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				
30	月	マーボーラーメン 中華麺	中華めん				小麦	608
		汁	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん チンゲンサイ なら ねぎ もやし しょうが	オイスターソース コンソメ 豆板醤 甜麺醤 醤油 鶏がら	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	24.7
		春巻き	はるさめ ごま油 油 はるまきの皮 小麦粉	ぶた肉	たけのこ 干しいたけ なら しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	
		ほうれん草のナムル	ごま ごま油 砂糖		ほうれんそう えのきたけ にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
31	火	シーフードグラタントースト	パン バター 小麦粉 油	えび あさり 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳 えび	611
		牛乳		牛乳			乳	
		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	26.0
		じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ		

\* 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。

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	25.9