

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 木	ごはん	米					646
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉の南蛮揚げ	小麦粉 ごま 油	ぶた肉 卵		醤油 清酒 塩	小麦 卵	
	白菜のお浸し			はくさい こまつな もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
2 金	大根の煮物	砂糖	ちくわ	だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	673
	【節分献立】						
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
5 月	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	612
	チンゲンサイのごま酢あえ	砂糖 ごま油 ごま		チンゲンサイ もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
	かみなり汁	じゃがいも 油 かたくり粉	豆腐	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな しめじ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
	福豆		だいず				
6 火	とろろごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	22.8
	牛乳		牛乳			乳	
	生揚げのきのこのソースかけ	バター 砂糖 かたくり粉	生揚げ	しめじ えのきたけ たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	乳 小麦	
	パエリアサラダ	アーモンド 砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな 切り干しだいこん きゅうり	醤油 清酒	小麦	
7 水	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		654
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	ぶり	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
8 木	かぶの甘酢漬	砂糖		かぶ かぶの葉 にんじん	酢 塩 清酒		26.3
	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 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
	フレンチトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 卵			小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
9 金	ビーフソテー	ビーフ 油		こまつな とうもろこし にんじん	塩 こしょう コンソメ		615
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく マッシュルーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	
	みそコンラメン 中華めん	中華めん				小麦	
	汁	油	ぶた肉 わかめ みそ	もやし たまねぎ にんじん いら とうもろこし にんにく			
10 土	牛乳		牛乳			乳	29.9
	さきみの包み揚げ	ほろまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ		塩 こしょう 清酒	小麦 乳	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		チンゲンサイ もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
	ごはん	米					
11 日	牛乳		牛乳			乳	625
	ぎせい豆腐	砂糖 油	ぶた肉 豆腐 卵	ねぎ 干しいたけ	清酒 塩 醤油	卵 小麦	
	ひじきの五色炒め	はるさめ 油	ひじき ぶた肉	もやし にんじん さやいんげん	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	
	冬野菜のほっこり煮	さといも 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	
12 月	ごはん	米					631
	牛乳		牛乳			乳	
	銀ダラの西京漬		銀ダラの西京漬				
	れんこんのきんぴら	砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	れんこん にんじん こまつな	醤油	小麦	
1 水	のっぺい汁	さといも かたくり粉	とり肉 ちくわ 油揚げ	こんにゃく にんじん こまつな	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	24.4
	中華風炊き込みごはん	米 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉 ほたて	ぜんまい たけのこ 干しいたけ にんじん	醤油 清酒 塩 こしょう オイスターソース	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	油淋鶏	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とり肉	ねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦	
2 木	華風和え	砂糖 ごま油 ごま		こまつな にんじん キャベツ	醤油 酢	小麦	26.5
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
	ルー	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 だいず 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 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
3 金	鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし		小麦	22.3
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり 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	白ワイン 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	
	牛乳		牛乳			乳	
	ほうれんそうのキッシュ	生クリーム タルトカップ	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	ほうれんそう	塩 こしょう	小麦 卵 乳	
4 土	洋風スープ	じゃがいも	ベーコン	こまつな とうもろこし しめじ もやし	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	25.9
	【食育の日献立】						
	鯛めし	米 麦	たい 油揚げ こんぶ	にんじん	清酒 塩 みりん 醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
5 日	とりのゆず風味揚げ	油 かたくり粉 砂糖	とり肉	ゆず	醤油 塩 こしょう	小麦	28.1
	小松菜ともやしのソテー	油		こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
	いよかん			いよかん			
	ツイストパン	パン				小麦 乳	
6 月	牛乳		牛乳			乳	618
	シーフードグラタン	油 バター 小麦粉	えび いか あさり チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	乳 小麦 えび	
	ブロッコリーと豆のサラダ	ごま油 砂糖	ひよこまめ	ブロッコリー とうもろこし にんじん	醤油 酢	小麦	
	かぶのスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ かぶの葉 えのきたけ	豚骨 鶏がら コンソメ 塩 こしょう		
7 水	ごはん	米					617
	牛乳		牛乳			乳	
	さけの塩焼き		さけ		塩		
	野菜炒め	油	ぶた肉	にんじん こまつな もやし	塩 こしょう オイスターソース	小麦	
8 木	筑前煮	油 じゃがいも 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 だし(削り節)	小麦	28.4
	きつねうどん 地粉うどん	砂糖	油揚げ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	みりん 塩 醤油 だし(煮干し・削り節)	小麦	
	汁						
	牛乳		牛乳			乳	
9 金	さつまいものかき揚げ	油 小麦粉 さつまいも	あさり ちりめんじゃこ 卵	ごぼう たまねぎ	塩 清酒	小麦 卵	22.6
	白菜の磯香和え		のり	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
10 土	かに玉	砂糖 かたくり粉 ごま油	卵 かに	ねぎ しょうが 干しいたけ	塩 こしょう 清酒 醤油 酢	卵 小麦 かに	28.1
	三色サラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ にんじん とうもろこし		小麦	
	マーボー大根	油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ いら しょうが にんにく	醤油 豚骨 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
	ごはん	米					
11 日	牛乳		牛乳			乳	623
	ツナの焼きさんが	砂糖 パン粉 ごま	ツナ 卵 みそ	ごぼう ねぎ		小麦 卵	
	こまつなと昆布のおひたし		こんぶ	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	吉野煮	さといも 砂糖 かたくり粉 油	生揚げ とり肉 いか うずら卵 だいず	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦 卵	
12 月	ごはん	米					649
	牛乳		牛乳			乳	
	カレイフライ	小麦粉 パン粉 油	カレイ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	青菜とかんぴょうの和え物	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
1 水	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな	だし(削り節・煮干し)		630
	シュガークッキー	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのミートソース焼き	小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	乳 小麦	
2 木	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		25.7
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	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。
 *コンタミネーション(原材料として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。

基準	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
	エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.9