

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	ひなまつり献立						
	ちらしずし	米 砂糖	油揚げ えび	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん	酢 清酒 塩 醤油 みりん	えび 小麦	712
	牛乳		牛乳			乳	
	三色春巻き	じゃがいも はるまきの皮 小麦粉 油	ハム チーズ	こまつな	塩 こしょう	小麦 乳	22.7
	菜の花あえ	砂糖		なばな こまつな キャベツ	醤油 清酒	小麦	
桜道明寺	桜道明寺				小麦		
2 金	ごはん	米					607
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのごま焼き	油 ごま	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	29.6
	お浸し			こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
豆腐とひき肉の煮込み	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	豆腐 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ	醤油 みりん	小麦		
5 月	やきそば	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 ウスターソース 中濃ソース	小麦	620
	牛乳		牛乳			乳	
	さつまいものタルト	さつまいも 生クリーム バター タルトカップ	ベーコン 低脂肪乳 チーズ		塩 こしょう	小麦 卵 乳	20.7
	千草炒め	油	卵	こまつな にんじん もやし	塩 こしょう コンソメ	卵	
6 火	ごはん	米					634
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの立田揚げ	かたくり粉 油	ぶり	しょうが	醤油 清酒	小麦	23.0
	白菜のくるみあえ	砂糖 くるみ		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	みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ こまつな	だし(削り節・煮干し)			
7 水	中華丼 ごはん	米					660
	あん	砂糖 油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 清酒 コンソメ	小麦 卵	27.0
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのネギみそ焼き	砂糖	いか みそ	ねぎ しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
	青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	
ストロベリーヨーグルト		ストロベリーヨーグルト			乳		
8 木	二色揚げパン	パン ココア 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	633
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のトマト煮	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ		28.9
	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	だし(煮干し) 醤油 塩 こしょう	小麦	
9 金	小松菜入りピラフ	米 麦 バター 油	焼きぶた 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	コンソメ 塩	乳 卵	611
	牛乳		牛乳			乳	
	大豆ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 だいたい 卵 牛乳 スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳 卵	28.8
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな ブロッコリー		小麦	
12 月	ごはん	米					659
	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	小麦 卵	29.8
	小松菜のごまあえ	ごま 砂糖		にんじん こまつな もやし	醤油	小麦	
	五目煮	砂糖	だいたい とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
13 火	チョコ羽パン	チョコ羽パン				小麦 乳 卵	650
	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 マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	21.1
	小松菜とコーンのソテー	油		こまつな どうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
野菜スープ	油	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	醤油 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦		
14 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					650
	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 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	19.6
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
15 木	ごはん	米					626
	牛乳		牛乳			乳	
	キャベツの卵焼き		卵	キャベツ トウモロコシ	醤油 みりん だし(削り節)	卵 小麦	25.1
	塩昆布炒め	油	塩こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ チンゲンサイ		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 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
16 金	【食育の日の献立】						619
	奈良茶飯	米	だいたい		塩 醤油 清酒 ほうじ茶	小麦	25.7
	牛乳		牛乳			乳	
	まだいの照り焼き漬		まだいの照り焼き漬			小麦	
	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	
	飛鳥汁		とり肉 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ みずな	清酒 醤油 みりん 鶏がら	乳 小麦	
19 月	ごはん	米					699
	牛乳		牛乳			乳	
	りんごジュース						27.0
	みかんジュース						
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
	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	
	お祝いすまし汁		なると 豆腐	たけのこ こまつな にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
デザート	デザート				小麦 乳 卵		

*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。

基準	6~7歳				8~9歳		10~11歳		今月平均
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		
	530		20.0		640		28.0		
								25.3	