

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーたんぱく質 (kcal) (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 月	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		小麦 乳	689
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛乳		トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	19.7
	牛乳					小麦	
	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		
5 火	洋梨シャーベット			洋なし			
	ごはん	米				乳	600
	牛乳		牛乳			小麦	26.8
	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		
6 水	野菜サラダ	砂糖		にんじん こまつな もやし	醤油 清酒		
	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	
	こどもパン	パン				小麦 乳	595
	牛乳		牛乳			乳	
7 木	大豆ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいず 卵 チーズ 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	29.2
	茹でキャベツ			キャベツ		小麦	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	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	
	【重陽の節句献立】						601
8 金	ささげごはん	米	ささげ		塩 昆布茶 清酒		
	牛乳		牛乳			乳	23.2
	なすの肉巻き	油 かたくり粉 砂糖	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	
	菊の花入りおひたし			こまつな もやし 菊の花	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
9 土	根菜のごま風味汁	じゃがいも ごま	みそ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	だし(削り節)		
	広東めん 中華めん	中華めん				小麦	602
	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 たら たけのこ にんにく	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	24.3
	牛乳		牛乳			乳	
10 日	かぼちゃのミートソース焼き	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ 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	小麦 乳	
	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 乳	
	ごはん	米					659
	牛乳		牛乳			乳	
11 月	ぶた肉の南部揚げ	小麦粉 ごま 油	ぶた肉 卵		醤油 清酒 塩	卵 小麦	22.3
	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	
	ぐる煮	じゃがいも 砂糖		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節・昆布)	小麦	
	ぶどうパン	パン				小麦 乳	636
12 火	牛乳		牛乳			乳	
	シーフードグラタン	小麦粉 バター 油	えび あさり いか チーズ 牛乳 低脂肪乳	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	小麦 えび 乳	26.2
	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	
	とうがんスープ	かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ にんじん こまつな とうがん	塩 こしょう コンソメ 醤油	卵 小麦	
13 水	ごはん	米					623
	牛乳		牛乳			乳	
	チンジャオロースー	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが ピーマン たけのこ 干しいたけ	醤油 塩	小麦	28.9
	きゅうりのナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん きゅうり	醤油 酢 塩	小麦	
14 木	みそキムチスープ		豆腐 とり肉 みそ	にんじん ねぎ たら たまねぎ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 塩 鶏がら		
	ごはん	米					630
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの一味焼き	砂糖 ごま ごま油	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	26.8
15 金	小松菜のおかか和え		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
	肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
	【ひじきの日の献立】						652
	しじゅーしー	米 油 ごま	ぶた肉 こんぶ	にんじん	だし(削り節) 醤油 塩 清酒	小麦	27.9
16 土	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉の塩唐揚げ	砂糖 かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 塩 こしょう		
	ひじきの煮物	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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	グレープゼリー	ジュース 砂糖	寒天				
17 日	【食育の日の献立】						590
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	27.7
	鮭の塩麹焼き	砂糖 ごま油	さけ	こまつな えのきたけ しめじ にんじん	醤油 清酒	小麦	
18 月	きのこあえ	さといも	ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	みりん 清酒 だし(削り節)		
	だだち豆			えだまめ	塩		
	ごはん	米					616
	牛乳		牛乳			乳	
19 火	トンカツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	27.7
	磯香和え		のり	ほうれんそう もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	五目煮	砂糖	だいず とり肉	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	
	黒パン	パン				小麦 乳	581
20 水	どちおとめ いちごオレ		どちおとめ いちごオレ			乳	
	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	20.3
	小松菜と春雨のソテー	はるさめ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
	わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし	醤油 コンソメ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦	
21 木	さつまいもごはん	米 麦 さつまいも 油	油揚げ	にんじん ウワバミソウ わらび えのきたけ たけのこ	醤油 塩 清酒 みりん	小麦	582
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉の照り焼き	油	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	22.9
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦	
22 金	ごはん	米					610
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの幽庵焼き		さわらの幽庵づけ			小麦	26.7
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	油揚げ	にんじん ごぼう こまつな	醤油	小麦	
23 土	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					587
	牛乳		牛乳			乳	
	春巻き	はるさめ ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉	たけのこ 干しいたけ しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	20.4
24 日	中華あえ	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
	マーボーなす	油 かたくり粉	ぶた肉	なす チンゲンサイ にんじん たまねぎ たら しょうが	甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
	パエリア	米 麦 オリーブ油	いか えび あさり	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	ターメリック 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび	600
	牛乳		牛乳			乳	
25 月	ポークソテーロベールソース	バター	ぶた肉	たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン デミグラスソース 粒マスタード	乳 小麦	26.7
	かぶのサラダ	ドレッシング		かぶ かぶの葉 にんじん こまつな		小麦	
	焼きカレーパン	パン カレールウ 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ 白ワイン ウスターソース コンソメ	小麦 卵 乳	605
	牛乳		牛乳			乳	
26 火	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	たまねぎ パセリ	塩 こしょう	乳	24.2
	卵スープ	かたくり粉	とり肉 卵	にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ こまつな	醤油 塩 こしょう 鶏がら	卵 小麦	
	ごはん	米					618
	牛乳		牛乳			乳	
27 水	かつおの南蛮漬け	かたくり粉 油	かつお	しょうが ねぎ たら	清酒 塩 醤油 みりん 酢	小麦	26.0
	水菜のごまあえ	ごま 砂糖		にんじん みずな もやし	醤油	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	こまつな	だし(削り節・煮干し)		

* 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等)については、記載していません。

* 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	25.2