

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		
3 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					671
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	うずら卵 ぶた肉 牛乳 チーズ	にんにく 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	小麦 乳 卵	21.8
	牛乳		牛乳			乳	
4 水	小松菜と春雨のサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな にんにく	醤油 酢	小麦	
	ごはん	米					678
	牛乳		牛乳			乳	
5 木	お月見コロッケ	さといも じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	うずら卵 ぶた肉 スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	卵 乳 小麦	24.6
	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんにく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐	にんにく 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	
6 金	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	641
	汁	砂糖	油揚げ	にんにく たまねぎ ほうれんそう	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	20.8
7 土	さつまいものかき揚げ	さつまいも 小麦粉 油	ちりめんじゃこ あさり 卵	たまねぎ ごぼう	清酒 塩	卵 小麦	
	おろし煮			だいこん だいこんの葉	醤油 みりん	小麦	
	ピビンバ ごはん	米					641
8 日	具	ごま油 ごま 油 砂糖	ぶた肉	ぜんまい こまつな だいずもやし しょうが	醤油 清酒	小麦	28.4
	牛乳		牛乳			乳	
	トック	トック ごま油	とり肉	えのきたけ にんにく チンゲンサイ たまねぎ	醤油 塩 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
9 月	【目によい献立】						638
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	22.9
	かぼちゃの肉巻きフライ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵	かぼちゃ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	小松菜のおひたし			こまつな もやし にんにく	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
10 火	ひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんにく 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	
	にんにくゼリー	砂糖 野菜ジュース	寒天	レモン		小麦	
	シーフードピラフ	米 麦 油 バター	えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム にんにく さやいんげん	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	乳 えび	603
11 水	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のこんがり焼き	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	小麦 卵 乳	26.4
	ベジタブルソテー	油		こまつな とうもろこし にんにく	塩 こしょう コンソメ	小麦	
12 木	ツイストパン	パン				小麦 乳	611
	牛乳		牛乳			乳	
	グラタン	マカロニ バター 油 小麦粉	とり肉 チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんにく	塩 こしょう	小麦 乳	22.5
13 金	ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず	えだまめ こまつな きゅうり とうもろこし		小麦	
	かぶのスープ		ベーコン	にんにく たまねぎ かぶ かぶの葉 えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦	
	ごはん	米					629
14 土	牛乳		牛乳			乳	
	さばの立田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	醤油 清酒	小麦	22.7
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		にんにく ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油	小麦	
15 日	みそ汁	じゃがいも	みそ 油揚げ	にんにく たまねぎ こまつな	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ごはん	米					600
	牛乳		牛乳			乳	
16 月	いかの照り焼き		いか	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	26.2
	小松菜のピーナッツ和え	砂糖 ピーナッツ	みそ	こまつな キャベツ もやし	醤油 みりん	小麦 落花生	
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんにく 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	
17 火	二色揚げパン	パン 砂糖 ココア 油	きな粉		塩	小麦 乳	656
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	マカロニ じゃがいも 油	だいず ぶた肉 あさり 低脂肪乳	にんにく たまねぎ にんにく トマト	白ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	26.3
18 水	蓮花湯	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんにく こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵	
	キャロットライス	米 麦 バター	あさり えび	にんにく マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび 乳	581
	牛乳		牛乳			乳	
19 木	とり肉のレモン風味焼き	砂糖	とり肉	にんにく しょうが レモン	醤油 酢	小麦	25.9
	ベーコンと野菜のソテー	油	ベーコン	キャベツ にんにく こまつな	塩 こしょう コンソメ	小麦	
	【食育の日の献立】						660
20 金	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	23.2
	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		清酒 醤油	小麦	
21 土	湯波とかんぴょうの和え物	砂糖	ゆば	こまつな にんにく かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	いとこ煮	砂糖	あずき	かぼちゃ えだまめ	醤油 塩	小麦	
	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんにく	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	612
22 日	牛乳		牛乳			乳	
	さつまいものタルト	バター タルトカップ さつまいも	牛乳 低脂肪乳 チーズ ベーコン		塩 こしょう	小麦 乳 卵	20.5
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ もやし	醤油 清酒	小麦	
23 月	ごはん	米					652
	牛乳		牛乳			乳	
	さんまのごまがらめ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	さんま 凍り豆腐		清酒 醤油 みりん	小麦	20.8
24 火	キャベツの辛子和え	砂糖		キャベツ にんにく もやし きゅうり	醤油 粉辛子	小麦	
	さつま汁	さつまいも	油揚げ みそ	こんにゃく にんにく だいこん ねぎ ごぼう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	秋の香りごはん	米 麦 くり	油揚げ とり肉	にんにく 干しいたけ しめじ	醤油 清酒 塩	小麦	620
25 水	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のつけ焼き	ごま油	ぶた肉	りんご たまねぎ にんにく	醤油 オイスターソース	小麦	26.6
	塩こんぶ炒め	油	塩こんぶ	にんにく こまつな えのきたけ チンゲンサイ		小麦	
26 木	柿			かき			
	子どもパン	パン				小麦 乳	665
	牛乳		牛乳			乳	
27 金	白身魚フライ	油	たらのフライ			小麦	27.2
	茹でキャベツ			キャベツ	中濃ソース		
	白菜のシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 あさり 牛乳 低脂肪乳 スキムミルク	はくさい にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	乳 小麦	
28 土	ごはん	米					652
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 かたくり粉 砂糖	ぶた肉 おから 卵 ひじき チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳 卵	25.6
29 日	切り干し大根のごま和え	ごま 砂糖		こまつな にんにく 切り干しだいこん	醤油	小麦	
	呉汁	さつまいも	だいず 油揚げ みそ	にんにく だいこん ごぼう ねぎ	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ごはん	米					617
30 月	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	油 かたくり粉 砂糖 黒砂糖	ぶた肉 うずら卵	にんにく たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ	清酒 醤油 トマトケチャップ 酢	小麦 卵	23.8
	小松菜のナムル	砂糖 ごま ごま油		こまつな にんにく もやし	醤油 酢 塩	小麦	
31 火	わかめスープ	ごま油	とり肉 わかめ	たまねぎ もやし	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
	ごはん	米					637
	牛乳		牛乳			乳	
32 水	さけのもみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんにく	塩 清酒 こしょう	卵	25.2
	さといものごまみそ和え	さといも ごま 砂糖	みそ	さやいんげん ゆず	醤油 みりん	小麦	
	だんご汁	白玉もち 油	とり肉	だいこん にんにく まいたけ ごぼう こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	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)	530	640	750	635
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	24.3	