

| 日  | 曜 | 献立名                                | 使用する食品名                               |  |  |                                      | アレルギー表示義務<br>7品目  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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  | 月 | さつまいもごはん                           | 米 麦 さつまいも 油                           | 油揚げ                                    | わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ にんじん                               | 醤油 塩 清酒 みりん                          | 小麦                | 587                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | 鶏肉の香り揚げ<br>煮浸し                     | 油 かたくり粉<br>砂糖                         | とり肉<br>凍り豆腐                            | しょうが ねぎ<br>こまつな にんじん えのきたけ                             | 塩 こしょう ウスターソース 醤油<br>醤油 だし(削り節)      | 小麦<br>小麦          | 21.1                            |
| 4  | 火 | パン                                 | パン                                    |  |  |                                      | 小麦 乳              | 654                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | 白身魚のピザソース焼き                        |                                       | メルルーサ チーズ                              |  | 塩 こしょう ピザソース                         | 乳                 | 29.3                            |
|    |   | 切り干し大根とアーモンドのサラダ<br>白菜のクリーム煮       | アーモンド 砂糖 油<br>油 小麦粉 バター               |  | こまつな 切り干しだいこん きゅうり<br>とうもろこし はくさい にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ | 醤油 酒<br>塩 こしょう コンソメ                  | 小麦<br>小麦 乳        |                                 |
| 5  | 水 | 【目によい献立】                           |                                       |  |  |                                      |                   | 610                             |
|    |   | ごはん                                | 米                                     |  |  |                                      |                   |                                 |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 | 23.2                            |
|    |   | 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              |                                 |
|    |   | こまつなのおかか和え<br>ひじきの煮物               |                                       | かつお節<br>ひじき 油揚げ だいず                    | こまつな もやし にんじん<br>にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん               | 清酒 醤油<br>清酒 醤油 だし(削り節)               | 小麦<br>小麦          |                                 |
| 6  | 木 | ごはん                                | 米                                     |  |  |                                      |                   | 612                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | 豚肉の金山寺みそ焼き                         |                                       | ぶた肉                                    |  | 金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん             | 小麦                | 25.9                            |
|    |   | 青菜とじゃこのごま醤油あえ<br>みぞれ汁              | ごま 砂糖 油<br>かたくり粉                      | ちりめんじゃこ<br>とり肉                         | こまつな キャベツ にんじん<br>にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ しょうが だいこん        | 醤油<br>塩 醤油 だし(削り節)                   | 小麦<br>小麦          |                                 |
| 7  | 金 | ごはん                                | 米                                     |  |  |                                      |                   | 584                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      |                   |                                 |
|    |   | 鶏とブロッコリーのくわ焼き                      | 小麦粉 油 砂糖                              | とり肉 凍り豆腐                               | ブロッコリー   | 清酒 塩 みりん 醤油 こしょう だし(削り節)             | 小麦                | 24.6                            |
|    |   | ナムル<br>沢煮椀                         | ごま 砂糖 ごま油<br>はるさめ                     |  | もやし にんじん きゅうり<br>ねぎ にんじん しめじ だいこん こまつな                 | 醤油 酢 塩<br>清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)        | 小麦<br>小麦          |                                 |
| 11 | 火 | ハヤシライス 麦ごはん                        | 米 麦                                   |  |  |                                      |                   | 630                             |
|    |   | ルウ                                 | じゃがいも ハヤシルウ 油                         | 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                                  | 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース                | 小麦 乳              |                                 |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 | 20.3                            |
| 12 | 水 | わかめごはん                             | 米 麦 ごま                                | わかめ 油揚げ                                | にんじん   | 醤油 みりん                               | 小麦                | 643                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | さばの幽庵焼き<br>ほうれんそうのお浸し<br>肉じゃが      |                                       | さばの幽庵づけ<br>ぶた肉                         | こまつな はくさい<br>にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん こんにゃく              | 醤油 清酒 だし(削り節)<br>醤油 清酒               | 小麦<br>小麦          | 23.3                            |
| 13 | 木 | 黒パン                                | パン                                    |  |  |                                      | 小麦 乳              | 662                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | マカロニグラタン<br>コーンサラダ                 | マカロニ 油 小麦粉 バター<br>ドレッシング              | えび あさり チーズ 牛乳                          | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり とうもろこし                          | 白ワイン 塩 こしょう                          | 小麦 乳 えび<br>小麦     | 28.5                            |
|    |   | 肉団子スープ                             | かたくり粉 はるさめ                            | とり肉 卵                                  | ねぎ しょうが にんじん はくさい きくらげ こまつな                            | 塩 こしょう 醤油 コンソメ                       | 卵 小麦              |                                 |
| 14 | 金 | しっぽううどん 地粉うどん                      | 地粉うどん                                 | 油揚げ とり肉                                | にんじん だいこん ねぎ こまつな                                      | みりん 醤油 塩 清酒 だし(煮干し)                  | 小麦<br>小麦          | 661                             |
|    |   | 汁                                  | さといも                                  | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 | 28.1                            |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | ささみの雑穀揚げ<br>れんこんのきんぴら              | きび 小麦粉 油<br>ごま油 ごま 砂糖                 | とり肉 卵                                  |  | 塩 こしょう<br>れんこん にんじん チンゲンサイ こんにゃく     | 小麦 卵<br>小麦        |                                 |
| 17 | 月 | 【食育の日の献立】                          |                                       |  |  |                                      |                   | 641                             |
|    |   | ごはん                                | 米                                     |  |  |                                      |                   |                                 |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 | 23.7                            |
|    |   | もずくのかき揚げ<br>マーミナーチャンプルー            | 小麦粉 油<br>油                            | もずく 卵<br>ベーコン                          | にんじん ごぼう たまねぎ<br>たけのこ たら にんじん もやし こまつな                 | 塩<br>塩 醤油                            | 小麦 卵<br>小麦        |                                 |
|    |   | イナムドゥチ                             | はるさめ                                  | ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ                          | ねぎ たまねぎ 干しいたけ  | 豚骨                                   |                   |                                 |
| 18 | 火 | ソフトフランスパン りんごジャム                   | パン ジャム                                |  |  |                                      | 小麦 乳              | 672                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | ポークピカタ                             | 小麦粉 砂糖                                | ぶた肉 卵                                  |  | 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース              | 小麦 卵              | 28.3                            |
|    |   | 小松菜とコーンのソテー<br>かぼちゃのポターージュ         | 油<br>生クリーム 油 小麦粉 バター                  | とり肉 低脂肪乳 スキムミルク チーズ                    | こまつな とうもろこし<br>かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ                      | 塩 こしょう コンソメ<br>塩 こしょう コンソメ           | 小麦 乳              |                                 |
| 19 | 水 | ごはん                                | 米                                     |  |  |                                      |                   | 665                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | おさつコロッケ<br>海藻サラダ<br>みそ汁            | さつまいも じゃがいも 油<br>小麦粉 パン粉 ごま<br>ドレッシング | ぶた肉 スキムミルク 卵                           | たまねぎ<br>きゅうり キャベツ にんじん<br>だいこん にんじん こまつな たまねぎ          | 塩 こしょう<br>だし(削り節・煮干し)                | 小麦 卵 乳<br>小麦      | 20.8                            |
| 20 | 木 | ごはん                                | 米                                     |  |  |                                      |                   | 607                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | 鮭のみみじ焼き<br>キャベツのピーナッツあえ<br>凍り豆腐の煮物 | マヨネーズ<br>砂糖 ピーナッツ<br>砂糖               | さけ<br>凍り豆腐 ひじき                         | にんじん<br>こまつな キャベツ<br>にんじん 干しいたけ こんにゃく                  | 塩 清酒 こしょう<br>醤油 清酒<br>だし(削り節) 醤油 みりん | 卵<br>落花生 小麦<br>小麦 | 26.9                            |
| 21 | 金 | 秋の香りごはん                            | 米 麦 油 粟                               | とり肉 油揚げ                                | にんじん 干しいたけ しめじ   | 醤油 清酒 塩                              | 小麦                | 599                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | 根菜ハンバーグ<br>切り干しだいこんのごまよごし          | パン粉<br>ごま 砂糖                          | ぶた肉 卵 牛乳 おから                           | れんこん たまねぎ ごぼう<br>こまつな にんじん 切り干しだいこん                    | 塩 こしょう 醤油<br>醤油                      | 乳 小麦 卵<br>小麦      | 25.0                            |
| 24 | 月 | ごはん                                | 米                                     |  |  |                                      |                   | 654                             |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | さんまの蒲焼き<br>もやしのからしあえ<br>けんちん汁      | かたくり粉 油 砂糖<br>砂糖<br>じゃがいも             | さんま<br>豆腐 みそ                           | チンゲンサイ もやし にんじん<br>だいこん にんじん ねぎ こんにゃく                  | 清酒 醤油<br>醤油 からし<br>だし(削り節・煮干し)       | 小麦<br>小麦<br>小麦    | 22.5                            |
|    |   | 焼きカレーパン                            | パン 小麦粉 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<br>ウスターソース コンソメ   | 小麦 乳 卵            | 627                             |
| 25 | 火 | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | ジャーマンポテト<br>えびとチンゲンサイのスープ          | じゃがいも バター<br>はるさめ かたくり粉               | レバー入りフランクフルト<br>とり肉 えび 卵               | たまねぎ パセリ<br>チンゲンサイ にんじん                                | 塩 こしょう<br>醤油 塩 こしょう 鶏がら              | 乳<br>えび 卵 小麦      | 27.1                            |
|    |   | 焼肉丼 ごはん<br>具                       | 米<br>ごま 油 砂糖                          | ぶた肉                                    | にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しらたき 切り干しだいこん                     | 醤油 清酒                                | 小麦                | 591                             |
| 26 | 水 | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 | 24.7                            |
|    |   | キャベツの甘辛和え<br>すまし汁                  | 砂糖                                    | みそ<br>とうふ                              | キャベツ もやし にんじん<br>こまつな だいこん ねぎ 干しいたけ                    | 醤油 みりん<br>塩 醤油 みりん 清酒 だし(削り節)        | 小麦<br>小麦          |                                 |
|    |   | ジャンバラヤ                             | 米 麦 油                                 | ぶた肉 ひよこめ                               | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく                               | コンソメ 塩 チリパウダー カレー粉                   |                   | 617                             |
| 27 | 木 | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | ポテトのオーロラソース焼き<br>小松菜と春雨のソテー        | じゃがいも 油 マヨネーズ<br>はるさめ 油               | ツナ<br>ベーコン                             | たまねぎ マッシュルーム<br>こまつな                                   | コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ<br>塩 こしょう       | 卵                 | 20.7                            |
|    |   | 【カルシウムたっぷり献立】                      |                                       |  |  |                                      |                   | 607                             |
| 28 | 金 | 焼きそば                               | 蒸しめん 油                                | ぶた肉 あおのり                               | キャベツ にんじん たまねぎ こまつな                                    | 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース                 | 小麦                | 23.6                            |
|    |   | 牛乳                                 |                                       | 牛乳                                     |  |                                      | 乳                 |                                 |
|    |   | 海の幸いっぱい焼きおにぎり<br>ビーンズサラダ           | 米<br>ドレッシング                           | す干しあみ しらす干し かつお節<br>ひよこめ いんげんまめ きんときまめ | キャベツ とうもろこし  | 醤油                                   | 小麦 えび<br>小麦       |                                 |
|    |   | ヨーグルト                              |                                       | ヨーグルト                                  |  |                                      | 乳                 |                                 |

\* 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          | 年齢別         |      |      |        | 今月平均 |
|-------------|-------------|------|------|--------|------|
|             | エネルギー(kcal) | 6~7歳 | 8~9歳 | 10~11歳 |      |
| エネルギー(kcal) | 530         | 640  | 750  | 628    |      |
| たんぱく質(g)    | 20.0        | 24.0 | 28.0 | 24.6   |      |