

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 火	ごはん	米					615
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のごまだれ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	ごま 砂糖 砂糖 油 さといも	ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐	しょうが りんご たまねぎ にんにく 切り干しだいこん にんじん さやいんげん 干しいたけ だいこん にんじん ねぎ こんにやく こまつな	醤油 清酒 醤油 塩 醤油 清酒 だし(削り節・煮干し)	小麦 小麦 小麦	23.6
2 水	きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉			小麦 乳	602
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のトマト煮 蓮花湯	マカロニ 油 ごま油 かたくり粉 はるさめ	あさり とり肉 卵	たまねぎ トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし しめじ エリンギ えのきたけ	白ワイン 清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦 小麦 卵	29.4
4 金	ごはん	米					607
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりのゆずこしょう焼き キャベツのおかか和え 五目煮	マヨネーズ 砂糖 砂糖 油 砂糖	ぶり かつお節 とり肉 凍り豆腐 こんぶ だいず	キャベツ もやし にんじん ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん	清酒 醤油 ゆずこしょう 醤油 清酒 醤油 清酒 だし(削り節)	卵 小麦 小麦 小麦	26.8
7 月	ひじきごはん	米 麦 油 砂糖	ひじき 油揚げ	干しいたけ にんじん ごぼう	醤油 清酒 塩	小麦	629
	牛乳		牛乳			乳	
	ミルフィーユカツ きのこサラダ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉 卵	にんじん えのきたけ はくさい こまつな	塩 こしょう 中濃ソース 酢 醤油	小麦 卵 小麦	25.6
8 火	ごはん	米					602
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏と凍り豆腐のくわ焼き ハリハリ漬け さつま汁	かたくり粉 油 砂糖 砂糖 さつまいも	とり肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ	ブロッコリー 切り干しだいこん にんじん きゅうり こんにやく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	清酒 塩 みりん 醤油 こしょう だし(削り節) みりん 酢 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦 小麦	23.5
9 水	ごはん	米					631
	牛乳		牛乳			乳	
	海鮮春巻き 小松菜とじゃこのあえもの マーボー豆腐	はるさめ はるまきの皮 ごま油 小麦粉 油 砂糖 油 油 ごま油 かたくり粉	いか えび ちりめんじゃこ 豆腐 ぶた肉	干しいたけ しょうが たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ たら ねぎ しょうが	醤油 清酒 コンソメ 塩 醤油 清酒 醤油 甜麺醬 豆板醬 清酒 オイスターソース コンソメ	小麦 えび 小麦 小麦	25.1
10 木	黒パン	パン				小麦 乳	625
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのミートソース焼き フレンチサラダ たまごスープ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング かたくり粉	ぶた肉 チーズ 卵 わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ パセリ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳 小麦 乳 卵	23.2
11 金	ごはん	米					633
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの塩焼き 白菜のおひたし 呉汁 みかん		塩さば だいず 油揚げ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	醤油 清酒 だし(削り節) だし(削り節・煮干し)	小麦	25.0
16 水	チョコはねパン	パン				小麦 乳	605
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんのチーズ焼き ビーフソテー 彩の国ポトフ	ビーフン 油 じゃがいも	はんぺん チーズ レバー入りフランクフルト だいず	こまつな とうもろこし キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	卵 乳 小麦	27.9
17 木	【食育の日の献立】						614
	ねぎめし	米 ごま 砂糖 油	ぶた肉	ねぎ	清酒 塩 醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	19.2
	ゼリーフライ 彩の国サラダ ねじ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング 地粉うどん	おから 牛乳 卵	にんじん ねぎ キャベツ こまつな こんにやく	ウスターソース	小麦 乳 卵 小麦 小麦	
	根菜カレー 麦ごはん ルウ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく れんこん だいこん ごぼう	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	小麦 乳 乳 小麦 卵	700
18 金	牛乳		牛乳			乳	21.5
	ビーンズサラダ	ドレッシング	ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	キャベツ にんじん		小麦 卵	
	ごはん	米					666
21 月	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ 磯香和え みそおでん	パン粉 砂糖 かたくり粉 さといも 砂糖	ぶた肉 おから 豆腐 卵 チーズ 牛乳 のり ちくわ こんぶ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん こんにやく だいこん	塩 こしょう 醤油 酢 醤油 清酒 だし(削り節) 醤油 だし(煮干し) みりん 清酒	小麦 乳 卵 小麦 小麦	27.9
	【収穫を祝う献立】						592
22 火	赤米入り実りのごはん	米 赤米 さつまいも 砂糖 ごま		しめじ 干しいたけ	塩 醤油 清酒	小麦	24.7
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の焼き漬け 即席漬け だんご汁	砂糖 砂糖 白玉もち さといも 油	さけ とり肉	だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが にんじん まいたけ ごぼう こまつな	醤油 みりん 清酒 醤油 酢 みりん 醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	
24 木	ぶどうパン	パン				小麦 乳	643
	牛乳		牛乳			乳	
	スパイシーチキン グリーンサラダ クラムチャウダー	オリーブ油 ドレッシング じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 あさり 低脂肪乳 牛乳 レバー入りフランクフルト	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい マッシュルーム	白ワイン パプリカパウダー バジルパウダー 塩 こしょう 白ワイン コンソメ こしょう 塩	小麦 小麦 小麦 乳	28.4
25 金	チャンポン麺 中華麺 汁	中華めん ごま 油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ 干しいたけ しょうが ねぎ	清酒 塩 醤油 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦 小麦 えび	595
	牛乳		牛乳			乳	26.9
	彩の国ねぎ味噌餃子 ツナサラダ	油 砂糖 ごま油	ぎょうざ ツナ	こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦 小麦	
28 月	れんこんピラフ	米 麦 油 バター	ハム 卵	たまねぎ にんじん れんこん とうもろこし パセリ	塩 こしょう コンソメ	乳 卵	627
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のこんがり焼き 野菜ソテー	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク オリーブ油	メルルーサ チーズ とり肉	こまつな たまねぎ にんじん	塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ	乳 卵 小麦	26.1
29 火	ごはん	米					639
	牛乳		牛乳			乳	
	揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ ブロッコリーみそドレッシング ぶた肉と大根の煮物	油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 砂糖	豆腐 とり肉 みそ ぶた肉 だいず	たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ ブロッコリー だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酢 清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	25.4
30 水	さきたまライスボール	パン				小麦 乳 卵	647
	牛乳		牛乳			乳	
	カレードリア にんじんとコーンのグラッセ コンソメスープ	米 小麦粉 バター バター 砂糖 じゃがいも	牛乳 あさり チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	白ワイン 塩 こしょう カレー粉 塩 コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦 乳	22.9

* 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