

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	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	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう		646
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛乳			乳	20.1
2 金	牛乳		牛乳			乳	
	だいこんサラダ	砂糖 ごま油		だいこん とうもろこし にんじん こまつな	醤油 酢		
	ごはん	米					616
	牛乳		牛乳			乳	
5 月	ぎせい豆腐	砂糖 油	豆腐 卵	ねぎ にんじん 干しいたけ	清酒 醤油 塩	小麦 卵	24.3
	春菊のゆず風味あえ			ほうれんそう もやし しゅんぎく ゆず	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
	筑前煮	さといも 油 砂糖	とり肉	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
	生姜ごはん	米 砂糖	油揚げ	しょうが さやいんげん	醤油 清酒 塩 みりん	小麦	662
6 火	牛乳		牛乳			乳	
	チーズカツ	パン粉 油 小麦粉	ぶた肉 チーズ 卵 あおのり		塩 こしょう	小麦 卵 乳	27.3
	海藻サラダ	ドレッシング	わかめ くきわかめ とさかのり	きゅうり キャベツ にんじん		小麦	
	みそ汁		とうふ みそ	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん こまつな	だし(削り節・煮干し)		
7 水	中華丼 ごはん	米					624
	あん	砂糖 油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 えび うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	卵 小麦 えび	
	牛乳		牛乳			乳	27.6
	いかの照り焼き		いか	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
8 木	かぼマヨサラダ	さつまいも マヨネーズ	ヨーグルト くるまめ	かぼちゃ	塩 こしょう	卵 乳	
	ごはん	米					593
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの西京焼き		さわらの西京づけ				21.9
9 金	青菜とかんぴょうの和え物	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	醤油 清酒	小麦	
	冬野菜のほっこり煮	砂糖 さといも 油	とり肉	はくさい だいこん しょうが にんじん こんにやく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	フレンチトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 卵			小麦 乳 卵	632
	牛乳		牛乳			乳	
12 月	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	22.3
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター 砂糖	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
	ごはん	米					664
13 火	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	26.7
	白菜と青菜のおひたし			こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	二色すいとん	小麦粉	ちくわ 卵 牛乳	にんじん だいこん だいこんの葉 ほうれんそう	醤油 みりん だし(削り節)	小麦 卵 乳	
14 水	ポテトピラフ	米 麦 じゃがいも 油 バター	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	乳	608
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナオムレツ	バター	卵 ツナ チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	25.5
	水菜サラダ	ドレッシング		キャベツ もやし みずな		小麦	
15 木	わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たけのこ ねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ごはん	米					585
	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけの塩焼き		塩ほっけ				27.9
16 金	大根のごま酢あえ	砂糖 ごま油 ごま		だいこん だいこんの葉 こまつな	醤油 酢 塩	小麦	
	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	ごぼう えのきたけ ねぎ しらたき にんじん はくさい たまねぎ	醤油 酒	小麦	
	ごはん	米					673
	牛乳		牛乳			乳	
17 土	ぶた肉のごぼう巻き	かたくり粉 砂糖 油	ぶた肉 みそ	ごぼう	清酒		23.9
	華風あえ	砂糖 ごま油 ごま		もやし きゅうり にんじん はくさい	醤油 酢	小麦	
	けんちん汁	さといも	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにやく 干しいたけ こまつな	塩 醤油 清酒 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ソフトフランスパン	パン				小麦 乳	657
18 日	ジャム	ジャム				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトグラタン	じゃがいも 小麦粉 油 バター	ハム 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳 小麦	26.6
	ベジタブルソテー	バター		えだまめ とうもろこし にんじん	塩 こしょう	乳	
19 月	えびだんごとはくさいのスープ	かたくり粉 はるさめ	とり肉 えび 豆腐	はくさい えのきたけ こまつな にんじん しょうが	醤油 塩 こしょう コンソメ 清酒	小麦 えび	
	かきたまうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	626
	汁	かたくり粉	なると 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	醤油 みりん 清酒 塩 だし(煮干し・削り節)	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	25.1
20 火	竹輪の変わり天ぷら	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり		カレー粉	小麦 卵	
	れんこんとねぎの炒め物	ごま油		こまつな ねぎ れんこん	塩 こしょう 醤油	小麦	
	【食育の日の献立】						605
	さばめし	米 麦	塩さば	しょうが ねぎ	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
21 水	牛乳		牛乳			乳	27.7
	とり肉の金山寺みそ焼き		とり肉		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦	
	おひたし			こまつな はくさい	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	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 こんにやく さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
22 木	ごはん	米					667
	牛乳		牛乳			乳	
	ミートローフ	バター パン粉 油 砂糖	ぶた肉 牛乳 卵	たまねぎ パセリ	塩 こしょう ナツメグ 白ワイン トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳 卵	27.9
	カラフルサラダ	ドレッシング		ピーマン だいこん にんじん ブロッコリー とうもろこし			
23 金	野菜スープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	デザート	デザート					

* 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いが、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	年齢別				今月平均
	6~7歳	8~9歳	10~11歳	633	
エネルギー(kcal)	530	640	750	633	
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	25.3	