

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		
2 月	子どもパン	パン				小麦 乳	665
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚フライ	油	たら	のフライ		小麦	27.2
	ゆでキャベツ			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 にんじん 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	
3 火	ごはん	米					600
	牛乳		牛乳			乳	
	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	にんじん 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	
4 水	【お月見献立】						678
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	お月見コロquette	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 にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
5 木	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐	にんじん 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	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					672
	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	にんじん 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	
	牛乳		牛乳			乳	22.4
	小松菜と春雨のソテー	はるさめ 油	とり肉	こまつな	塩 こしょう コンソメ		
6 金	中華風炊き込みごはん	米 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉 さくらえび	にんじん ぜんまい たけのこ 干しいたけ	醤油 オイスターソース 塩 こしょう 清酒	えび 小麦	650
	牛乳		牛乳			乳	
	手づくりしゅうまい	パン粉 ごま油 かつお粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	23.5
	ひじきの五色炒め	はるさめ 油	ひじき ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	
	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳	
10 火	【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 にんじん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
11 水	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 さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
	にんじんゼリー	砂糖 野菜ジュース	寒天	レモン			
	ごはん	米					632
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 かつお粉 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	24.8
12 木	切り干し大根のごま和え	ごま 砂糖		こまつな にんじん 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	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	だし(削り節)・煮干し		
	ぶどうパン	パン				小麦 乳	650
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらのハーブ焼き	オリーブ油	さわら	にんにく バジル	塩 こしょう 白ワイン		26.2
13 金	コーンサラダ	ドレッシング		もやし こまつな とうもろこし		小麦	
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ		
	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	649
	汁	砂糖	油揚げ	にんじん 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	22.8
16 月	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	
	おろしあえ		ツナ	こまつな えのきたけ だいこん	醤油 みりん	小麦	
	ビビンバ ごはん	米					641
	具	ごま油 ごま 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	
	牛乳		牛乳			乳	28.4
17 火	トック	トック ごま油	とり肉	えのきたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	醤油 塩 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
	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	
	ボークビーンズ	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 にんじん 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
	蓮花湯	はるさめ ごま油 かつお粉	卵	たまねぎ にんじん 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	
18 水	秋の香りごはん	米 麦 くり	油揚げ とり肉	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	
	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	26.4
	塩こんぶ炒め	油	塩こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ チンゲンサイ		小麦粉	
	ごはん	米					637
19 木	牛乳		牛乳			乳	
	さけのみみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん	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 にんじん まいたけ ごぼう こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	【食育の日の献立】						678
20 金	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	23.8
	いわしの蒲焼き	かつお粉 油 砂糖	いわし		清酒 醤油	小麦	
	湯波とかんぴょうの和え物	ごま 砂糖	ゆば	こまつな にんじん 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	
23 月	ごはん	米					617
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	油 かつお粉 砂糖 黒砂糖	ぶた肉 うずら卵	にんじん 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 にんじん もやし	醤油 酢 塩	小麦	
	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	
24 火	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 にんじん さやいんげん	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	乳 えび	603
	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 にんじん	塩 こしょう コンソメ		
	【青空ランチ】						637
25 水	おにぎり(わかめ・茶飯)	米	わかめ			小麦	
	牛乳		牛乳			乳	27.2
	とり肉のから揚げ	かつお粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油	小麦	
	ブロッコリーのガーリック炒め	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう		
ミニトマト			トマト				
柿			かき				
26 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 にんじん	塩 こしょう	小麦 乳	22.5
	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	にんじん 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			
27 金	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	612
	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	
	ごはん	米					652
30 月	牛乳		牛乳			乳	
	さんまのごまがらめ	かつお粉 油 砂糖 ごま	さんま 凍り豆腐		清酒 醤油 みりん	小麦	20.8
	キャベツの辛子和え	砂糖		キャベツ にんじん もやし きゅうり	醤油 粉辛子	小麦	
	さつまい	さつまいも	油揚げ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	だし(削り節)・煮干し		
	キャロットライス	米 麦 バター	あさり えび	にんじん 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
31 火	牛乳		牛乳			乳	
	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	25.8
	ベーコンと野菜のソテー	油	ベーコン	キャベツ にんじん こまつな	塩 こしょう コンソメ		

\* 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いが、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
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	24.7