

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 水	パン	パン				小麦 乳	661
	牛乳		牛乳			乳	
	大豆ハンバーグ	砂糖	ぶた肉 だいたい 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	乳 卵	29.8
2 木	ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう とうもろこし もやし		小麦	
	洋風かき玉スープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦	595
6 月	牛乳		牛乳			乳	
	揚げ大豆サラダ	かたくり粉 油 ドレッシング	だいたい	もやし こまつな ピーマン		小麦	25.8
	ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
7 火	チャーハン	米 油	焼きぶた 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン	塩 こしょう コンソメ	卵	582
	牛乳		牛乳			乳	
	かぼちゃのカップ焼き	バター	ツナ 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	乳	21.1
7 火	春雨のソテー	はるさめ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
	ごはん	米					644
	牛乳		牛乳			乳	
7 火	さんまの立田揚げ	かたくり粉 油	さんま	しょうが	醤油 清酒	小麦	25.5
	小松菜のおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	五目煮	砂糖	だいたい とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
8 水	【いい菌の日の献立】						586
	シーフードグラタントースト	パン 小麦粉 バター 油	えび あさり 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳 えび	
	牛乳		牛乳			乳	25.8
9 木	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ぶた肉	たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん	米					633
9 木	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	29.5
	じゃこ切り干し大根のサワー漬	砂糖 油	ちりめんじゃこ	切り干しだいこん にんじん キャベツ	酢 塩 醤油	小麦	
10 金	昆布の煮つけ	砂糖 油	こんぶ ぶた肉	にんじん たけのこ こまつな こんにゃく	醤油 清酒 こんぶ茶	小麦	
	タンメン 中華めん	中華めん				小麦	608
	汁	油 ごま	ぶた肉	にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
10 金	牛乳		牛乳			乳	26.6
	凍り豆腐のチーズ焼き	油 マヨネーズ	凍り豆腐 牛乳 ツナ チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	
	かぶのサラダ	ドレッシング		かぶ かぶの葉 にんじん こまつな		小麦	
15 水	ごはん	米					626
	牛乳		牛乳			乳	
	春巻き	はるさめ ごま油 はるさめの皮 小麦粉 油	ぶた肉	たけのこ きくらげ ピーマン しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	21.5
16 木	華風和え	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
	マーボー大根	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉	だいこん にんじん 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ にら	醤油 甜麺醬 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
	ごはん	米					671
16 木	牛乳		牛乳			乳	
	卵焼き	砂糖 油	卵 ひじき とり肉	にんじん ねぎ	塩 醤油	小麦 卵	26.1
	卵の花炒め	油 砂糖	おから 油揚げ	にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
17 金	みそおでん	さといも 砂糖	ちくわ こんぶ みそ	こんにゃく だいこん	醤油 清酒 だし(削り節) みりん	小麦	
	【食育の日の献立】						663
	かてめし	米 麦 砂糖 油	油揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん ごぼう かんぴょう こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	24.7
20 月	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりのゆずこしょう焼き	マヨネーズ	ぶり		清酒 醤油 ゆずこしょう	小麦 卵	25.7
	きのこ和え	砂糖 ごま		こまつな えのきたけ しめじ にんじん	清酒 醤油	小麦	
21 火	大根と豚肉の煮物	砂糖 油	ぶた肉	だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
	れんこんピラフ	米 麦 バター	ハム	たまねぎ にんじん れんこん とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	乳	634
	牛乳		牛乳			乳	
21 火	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	25.9
	ひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき	こまつな だいこん にんじん	清酒 酢 醤油	小麦	
	黒パン	パン				小麦 乳	666
22 水	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のりんごソースかけ	油 砂糖	とり肉	りんご たまねぎ しょうが にんにく レモン	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	28.2
	サクサクサラダ	ワタンの皮 油 ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		小麦	
24 金	クラムチャウダー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	あさり とり肉 低脂肪乳 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ はくさい	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	おかめうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	589
	汁	砂糖	とり肉 こんぶ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
27 月	牛乳		牛乳			乳	29.2
	鮭ときのこのバター焼き	バター	さけ	しめじ えのきたけ エリンギ	塩 こしょう 清酒 醤油	乳 小麦	
	切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	清酒 醤油	小麦	
27 月	【宮川ランチ】あけぼの						589
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	23.9
28 火	とり肉のねぎみそ焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒		
	白菜のおかかあえ		かつお節	はくさい もやし こまつな	醤油 清酒	小麦	
	田舎汁	さといも 油	生揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
28 火	【宮川ランチ】むさしの						617
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	25.8
29 水	ぶた肉の生姜焼き		ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ	醤油 清酒	小麦	
	白菜のおかかあえ		かつお節	はくさい もやし こまつな	醤油 清酒	小麦	
	具だくさんみそ汁	じゃがいも ごま油	豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	だし(削り節)		
29 水	小江戸カレー 麦ごはん	米 麦					644
	ルウ	さつま芋 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	19.2
29 水	カラフルソテー	油		キャベツ ピーマン にんじん こまつな えだまめ	塩 こしょう		
	深川めし	米 油	あさり 油揚げ	しらたき ごぼう しょうが さやいんげん	清酒 塩 醤油 みりん	小麦	637
	牛乳		牛乳			乳	
30 木	ポテトの肉巻き	じゃがいも かたくり粉 砂糖 油	ぶた肉		醤油 清酒	小麦	24.6
	くるみあえ	砂糖 くるみ	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	ごはん	米					657
30 木	牛乳		牛乳			乳	
	さばのごま焼き	ごま	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	28.8
	ブロッコリーのソテー	油	ちりめんじゃこ	ブロッコリー とうもろこし	塩 こしょう 醤油	小麦	
豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
みかん		みかん					

*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)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	530	20.0	640	24.0	750	28.0	627	25.7		