

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 金	二色揚げパン	パン 砂糖 油 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	618
	牛乳		牛乳			乳	
	ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン	にんじん さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう	乳	21.3
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
4 月	【食育の日の献立】						675
	どどめせ	米 砂糖 油	とり肉 ちくわ 卵	にんじん ごぼう 干しいたけ かんぴょう さやいんげん	醤油 酢 塩	小麦	25.9
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの幽庵焼き		さわらの幽庵づけ			小麦	
	即席漬け	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦	
	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳	
5 火	ごはん	米				乳	629
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉とえびの甘酢がらめ	かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	とり肉 えび		醤油 清酒 酢	えび 小麦	22.3
	おひたし			こまつな はくさい	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
みそ汁		わかめ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん	だし(削り節・煮干し)			
6 水	ごはん	米				乳	641
	牛乳		牛乳			乳	
	根菜ハンバーグ	砂糖 ごま	ぶた肉 卵 牛乳 おから チーズ	れんこん にんじん 干しいたけ ごぼう	塩 こしょう 醤油 ウスターソース トマトケチャップ	乳 卵 小麦	27.5
	ブロッコリーのソテー	油		ブロッコリー とうもろこし	塩 こしょう		
キャベツの豆乳スープ		とり肉 豆乳 豆腐 みそ	キャベツ しめじ にんじん ねぎ	塩 こしょう 清酒 コンソメ			
7 木	ハヤシライス	米 麦					671
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 ひよこまめ 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 こしょう	小麦 乳	22.7
	牛乳		牛乳			乳	
	ミモザサラダ	油 砂糖	卵	こまつな もやし	醤油 酢	卵 小麦	
8 金	ごはん	米				乳	621
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	23.8
	磯香和え		のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
みぞれ汁	かたくり粉	ぶた肉	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうが だいこん	塩 醤油 だし(削り節)	小麦		
11 月	ごはん	米				乳	645
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のみみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん	塩 清酒 こしょう	卵	28.4
	白菜のピーナッツ和え	砂糖 ピーナッツ		はくさい もやし	醤油 みりん 清酒	小麦 落花生	
筑前煮	油 砂糖 さといも	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう 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		
12 火	中華丼 ごはん	米					612
	あん	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか あさり うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ	清酒 塩 こしょう 醤油 コンソメ	卵 小麦	25.6
	牛乳		牛乳			乳	
	揚げ餃子	油	ぎょうざ			小麦	
ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦		
13 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	651
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚の香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	メルルーサ 卵	にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵	28.7
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく にんじん キャベツ こまつな		小麦	
かぼちゃのポターージュ	小麦粉 バター 油	あさり とり肉 牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳		

★今月の食育の日の献立は、4日(月)に岡山県の郷土料理を紹介します。

※12月後半の献立については、裏面をご覧ください。

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			
14	木	ひじきごはん	米 砂糖 油	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	607	
		牛乳		牛乳			乳		
		豚肉のみそ焼き	砂糖	ぶた肉 みそ	しょうが	清酒 みりん	小麦		24.3
		きんぴらおから	砂糖 油	おから だいず	にんじん こんにやく れんこん こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
15	金	けんちんうどん	地粉うどん				小麦	616	
		汁	さといも 油		にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ ほうれんそう	みりん 清酒 醤油 塩 だし(煮干し・削り節)	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		24.9
		いかの天ぷら	小麦粉 油	いか 卵		塩	小麦 卵		
		青菜のごま醤油和え	ごま 砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな とうもろこし にんじん	醤油	小麦		
18	月	ごはん	米					651	
		牛乳		牛乳			乳		
		ぎせい豆腐	砂糖 油	豆腐 ひじき 卵	ねぎ にんじん	清酒 塩 醤油	卵 小麦		25.5
		れんこんの炒め物	ごま油	みそ	こまつな もやし れんこん	塩 こしょう 醤油	小麦		
		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 こんにやく	醤油 清酒	小麦		
19	火	白菜と肉のあんかけ丼	米					642	
		あん	油 砂糖 かたくり粉	とり肉 塩こんぶ	はくさい にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	清酒 醤油 みりん だし(削り節)	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		22.8
		わかさぎの衣揚げ	小麦粉 油 マヨネーズ	わかさぎ 卵 牛乳		塩 こしょう	卵 乳 小麦		
		小松菜のごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦		
		みかん			みかん				
20	水	カレーピラフ	米 バター 油	レバー入りフランクフルト	たまねぎ ピーマン えだまめ にんじん	カレー粉 ターメリック コンソメ 醤油 塩	小麦 乳	628	
		牛乳		牛乳			乳		
		ローストチキン	はちみつ	とり肉	にんにく	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦		27.6
		クリスマスサラダ	ドレッシング	チーズ	だいこん ブロッコリー にんじん とうもろこし		小麦 乳		
		セレクトケーキ チョコケーキ	ケーキ				卵 乳 小麦		
		いちごケーキ	ケーキ						

* 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	25.1

