

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		
4 月	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					689
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	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 こしょう	小麦 乳	19.7
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
5 火	洋梨シャーベット			洋なし			
	ごはん	米					659
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉の南部揚げ	小麦粉 ごま 油	ぶた肉 卵		醤油 清酒 塩	卵 小麦	22.3
6 水	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	醤油 清酒	小麦	
	ぐる煮	じゃがいも 砂糖		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節・昆布)	小麦	
	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ 白ワイン 中濃ソース コンソメ	小麦 卵 乳	605
	牛乳		牛乳			乳	
7 木	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	たまねぎ パセリ	塩 こしょう	乳	24.2
	卵スープ	かたくり粉	とり肉 卵	にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ こまつな	醤油 塩 こしょう 鶏がら	卵 小麦	
	ごはん	米					610
	牛乳		牛乳			乳	
8 金	さわらの幽庵焼き		さわらの幽庵漬け			小麦	26.7
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	油揚げ	にんじん ごぼう こまつな	醤油	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 こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	【重陽の節句献立】						601
11 月	ささげごはん	米	ささげ		塩 昆布茶 清酒		23.2
	牛乳		牛乳			乳	
	なすの肉巻き	油 かたくり粉 砂糖	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	
	菊の花入りおひたし			こまつな もやし 菊の花	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
12 火	根菜のごま風味汁	じゃがいも ごま	みそ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	だし(削り節)		
	ごはん	米					630
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの七味焼き	砂糖 ごま ごま油	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子 一味唐辛子	小麦	26.8
13 水	小松菜のおかか和え		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
	肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	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	
	ぶどうパン	パン				小麦 乳	636
	牛乳		牛乳			乳	
14 木	シーフードグラタン	小麦粉 バター 油	えび あさり いか チーズ 牛乳 低脂肪乳	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	小麦 えび 乳	26.2
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
	とうがんスープ	かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうがん	塩 こしょう コンソメ 醤油	卵 小麦	
	ごはん	米					623
15 金	牛乳		牛乳			乳	
	チンジャオロースー	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが ピーマン たけのこ 干しいたけ	醤油 塩	小麦	28.9
	きゅうりのナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん きゅうり	醤油 酢 塩	小麦	
	みそキムチスープ		豆腐 とり肉 みそ	にんじん ねぎ たら たまねぎ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 塩 鶏がら		
15 金	ごはん	米					616
	牛乳		牛乳			乳	
	トンカツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	27.7
	磯香和え		のり	ほうれんそう もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
15 金	五目煮	砂糖	だいず とり肉	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	
	【ひじきの日の献立】						652
	しじゅーしー	米 油 ごま	ぶた肉 こんぶ	にんじん	だし(削り節) 醤油 塩 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	27.9
15 金	とり肉の塩唐揚げ	砂糖 かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 塩 こしょう		
	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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	グレープゼリー	ジュース 砂糖	寒天				

★今月の食育の日の献立は、19日(火)に山形県の郷土料理を紹介します。

※9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			
19	火	【食育の日の献立】						590	
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳	27.7	
		鮭の塩麴焼き		さけ		塩麴 清酒 醤油 みりん	小麦		
		きのこあえ	砂糖 ごま油		こまつな えのきたけ しめじ にんじん	醤油 清酒	小麦		
辛煮	さといも	ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	みりん 清酒 だし(削り節)					
だだちゃ豆			えだまめ	塩					
20	水	黒パン	パン				小麦 乳	581	
		牛乳		牛乳			乳		
		ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	20.3	
		小松菜と春雨のソテー	はるさめ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし	醤油 コンソメ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦				
21	木	さつまいもごはん	米 さつまいも 油	油揚げ	にんじん ウワバミソウ わらび えのきたけ たけのこ	醤油 塩 清酒 みりん	小麦	577	
		牛乳		牛乳			乳		
		とり肉の照り焼き		とり肉		しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	22.8
		くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦		
22	金	広東めん 中華めん	中華めん				小麦	598	
		汁	油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たら たけのこ にんにく	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	24.2	
		牛乳		牛乳			乳		
		かぼちゃのミートソース焼き	油 砂糖	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	乳		
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						
25	月	ごはん	米					587	
		牛乳		牛乳			乳		
		春巻き	はるさめ ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉	たけのこ 干しいたけ しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	20.4	
		中華あえ	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦		
		マーボーなす	油 かたくり粉	ぶた肉	なす チンゲンサイ にんじん たまねぎ たら しょうが	甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦		
26	火	ごはん	米					600	
		牛乳		牛乳			乳		
		いかのねぎみそ焼き	砂糖	いか みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	26.8	
		野菜炒め	油	ぶた肉	にんじん こまつな もやし	塩 こしょう			
筑前煮	油 さといも 砂糖	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				
27	水	こどもパン	パン				小麦 乳	595	
		牛乳		牛乳			乳		
		大豆ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいたい 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	乳 卵 小麦	29.2	
		茹でキャベツ			キャベツ				
ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	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				
28	木	ごはん	米					618	
		牛乳		牛乳			乳		
		かつおの南蛮漬け	かたくり粉 油	かつお	しょうが ねぎ たら	清酒 塩 醤油 みりん 酢	小麦	26.0	
		水菜のごまあえ	ごま 砂糖		にんじん みずな もやし	醤油	小麦		
みそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	こまつな	だし(削り節・煮干し)					
29	金	パエリア	米 麦 オリーブ油	いか えび あさり	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	ターメリック 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび	600	
		牛乳		牛乳			乳		
		ポークソテーロベールソース	バター	ぶた肉	たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン デミグラスソース 粒マスタード	乳 小麦	26.7	
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				

* 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		25.1