

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			
10	水	ごはん	米				611	
		牛乳		牛乳		乳		
		れんこんのはさみ揚げ	小麦粉 油	とり肉 卵 牛乳 チーズ	ねぎ れんこん	塩		22.2
		紅白なます	砂糖		だいこん にんじん	酢 塩 清酒		
		田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ みそ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	だし(削り節)		
11	木	【鏡開きの献立】					673	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		さばの幽庵焼き		さばの幽庵漬け		小麦		
		千草炒め	油	卵	キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ		卵
おしるこ	白玉もち 砂糖	あずき		塩				
12	金	黒パン	パン			乳 小麦	652	
		牛乳		牛乳		乳		
		マーレードチキン	マーレード	とり肉	にんにく	白ワイン 醤油 塩 こしょう		小麦
		にんじんとコーンのグラッセ	バター 砂糖		にんじん とうもろこし	塩		乳
		さつまいも米粉シチュー	さつまいも 米粉	とり肉 あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ こまつな マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう コンソメ		乳
15	月	こぎつねごはん	米 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん えだまめ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	647
		牛乳		牛乳		乳		
		ぶりの照り焼き		ぶり	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	
		昆布の煮付け	油 砂糖	こんぶ ぶた肉	にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
		オレンジゼリー	ジュース 砂糖	寒天				
16	火	ごはん	米				627	
		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
		大根の中華和え	砂糖 ごま油		だいこん こまつな	醤油 酢		小麦
		マーボー豆腐	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ	ねぎ しょうが にんじん なら	醤油 清酒 甜麺醬 豆板醬 コンソメ オイスターソース		小麦
17	水	ココアトースト	パン ココア 砂糖	卵 牛乳			小麦 卵 乳	590
		牛乳		牛乳		乳		
		小松菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
		じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	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		
18	木	ごはん	米				628	
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐の味噌田楽風	かたくり粉 砂糖 油	豆腐 とり肉 みそ	ねぎ	醤油		小麦
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	さつま揚げ	にんじん ごぼう こまつな	醤油		小麦
		豚肉と大根の煮物	砂糖	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
19	金	【食育の日の献立】					597	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		鶏ちゃん	油 ごま油	とり肉 だいたず みそ	キャベツ たまねぎ	塩 こしょう 醤油 みりん 甜麺醬 豆板醬		小麦
		ブロッコリーのごま醤油和え	砂糖 ごま		ブロッコリー にんじん とうもろこし	醤油		小麦
お吸い物		わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦			

★今月の食育の日の献立は、19日（金）に岐阜県の郷土料理を紹介します。

※1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			
22	月	ほうとううどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	657	
		汁	油	とり肉 みそ 油揚げ	にんじん かぼちゃ ごぼう こまつな たまねぎ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵 あおのり			小麦 卵		
23	火	おかか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん さやいんげん	塩 こしょう		608	
		ジャンバラヤ	米 麦 油	ぶた肉 ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン しょうが にんにく	塩 コンソメ チリパウダー カレー粉	乳		
		牛乳		牛乳			小麦 乳 卵		
		とり肉の香味焼き	パン粉 小麦粉 バター	とり肉 卵	にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵		
24	水	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	26.6	
		子どもパン	パン				小麦 乳		
		牛乳		牛乳			小麦 乳		
		メンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 牛乳 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵		
25	木	ゆでキャベツ			キャベツ			623	
		中華スープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ もやし こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
		【6年生が考えた献立】							663
		ごはん	米						23.8
26	金	牛乳		牛乳			乳	638	
		ぶりのみぞれかけ	かたくり粉 油	ぶり	しょうが だいこん だいこんの葉 ゆず	醤油 清酒 みりん	小麦		
		磯香和え		のり	こまつな はくさい	醤油 清酒	小麦		
		さつま汁	さつまいも	油揚げ みそ	こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	だし(削り節・煮干し)			
29	月	ごはん	米					28.7	
		牛乳		牛乳			乳		
		切り干し大根入り卵焼き	油 砂糖	ぶた肉 卵	切り干しだいこん にんじん	醤油 清酒	卵 小麦		
		小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう しょうゆ	小麦		
30	火	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	ごぼう ねぎ しらたき にんじん はくさい たまねぎ	醤油 清酒	小麦	632	
		ぶどうパン	パン				小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
		白身魚のピザソース焼き		メルルーサ チーズ		塩 こしょう ピザソース	乳 小麦		
31	水	ひじきのナムル	ドレッシング	ひじき	きゅうり もやし にんじん		小麦	29.9	
		白菜と肉団子のスープ	かたくり粉	とり肉 豆腐	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦		
		根菜カレー 麦ごはん	米 麦						
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 うずら卵 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく れんこん ごぼう	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう	小麦 卵 乳		
31	水	牛乳		牛乳			乳	19.8	
		青菜のソテー	油		こまつな エリンギ キャベツ	塩 こしょう			
		五目炊き込みごはん	米 砂糖 ごま油	ぶた肉 ほたて さくらえび	ぜんまい たけのこ 干しいたけ にんじん	醤油 オイスターソース 清酒 塩 こしょう	小麦 えび		
		牛乳		牛乳			乳		
31	水	いかの立田揚げ	かたくり粉 油	いか	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	582	
		小松菜のお浸し			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		みそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			

* 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		25.6