

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 木	みそコーンラーメン 中華めん汁	中華めん 油	ぶた肉 わかめ みそ 牛乳	もやし たまねぎ にんじん にら とうもろこし にんにく	豚骨 鶏がら	小麦	635
	牛乳					乳	29.9
	ささみの包み揚げ	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ		塩 こしょう 清酒	小麦 乳	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		チンゲンサイ えのきたけ にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
2 金	【節分献立】						660
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	25.4
	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
	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	
かみなり汁	じゃがいも 油 かたくり粉	豆腐	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな しめじ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
福豆		だいず					
5 月	ごはん	米					633
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	25.9
	かぶの甘酢漬け	砂糖		かぶ かぶの葉 にんじん	酢 塩 清酒		
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 さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦		
6 火	ごはん	米					659
	牛乳		牛乳			乳	
	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	27.5
	青菜とかんぴょうの和え物	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
7 水	とり肉とねぎ塩のごはん	米 ごま油	とり肉	ねぎ にんにく にんじん レモン	清酒 塩 醤油	小麦	660
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のごぼう巻き	砂糖 油	ぶた肉 みそ	ごぼう	清酒		26.3
	パリパリサラダ	アーモンド 砂糖 油	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん きゅうり	醤油 清酒	小麦	
8 木	ごはん	米					616
	牛乳		牛乳			乳	
	ぎせい豆腐	砂糖 油	豆腐 卵	ねぎ 干しいたけ	清酒 塩 醤油	卵 小麦	23.3
	ひじきの五色炒め	はるさめ 油	ひじき ぶた肉	もやし にんじん さやいんげん	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	
冬野菜のほっこり煮	さといも 砂糖 油	とり肉	はくさい だいこん しょうが にんじん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
9 金	ツイストパン	パン				小麦 乳	614
	牛乳		牛乳			乳	
	シーフードグラタン	油 バター 小麦粉	えび いか あさり チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	乳 小麦 えび	27.5
	ブロッコリーと豆のサラダ	ごま油 砂糖	ひよこまめ	ブロッコリー とうもろこし	醤油 酢	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	豚骨 鶏がら コンソメ 塩 こしょう			
13 火	ごはん	米					618
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの幽庵焼き		さわらの幽庵漬け			小麦	27.4
	きんぴらごぼう	砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん チンゲンサイ	醤油	小麦	
のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	とり肉 ちくわ 油揚げ	こんにゃく ねぎ こまつな	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦		
14 水	ごはん	米					615
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナの焼きさんが	砂糖 パン粉 ごま	ツナ 卵 みそ	ごぼう ねぎ		小麦 卵	28.7
	青菜と昆布のおひたし		こんぶ	こまつな えのきたけ もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
吉野煮	さといも 砂糖 かたくり粉 油	生揚げ とり肉 いか うずら卵	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦 卵		

★今月の食育の日の献立は、16日(金)に愛媛県の郷土料理を紹介します。

※2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		
15	木	おつきりにみ風うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	629
		汁	油	油揚げ なたと みそ	しめじ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	醤油 だし(削り節)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		かき揚げ	油 小麦粉	あさり だいず 卵	ごぼう たまねぎ	塩 清酒	小麦 卵	
		チンゲンサイのごま酢あえ	砂糖 ごま油 ごま	チンゲンサイ もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦		
16	金	【食育の日献立】						631
		鯛めし	米 麦	たい 油揚げ こんぶ	にんじん	清酒 塩 みりん 醤油	小麦	28.1
		牛乳		牛乳			乳	
		とり肉のゆず風味揚げ	油 かたくり粉 砂糖	とり肉	ゆず	醤油 塩 こしょう	小麦	
小松菜ともやしのソテー	油		こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦			
		いよかん		いよかん				
19	月	カレーライス 麦ごはん	米 麦					674
		ルー	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 だいず 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	乳 小麦	22.3
		牛乳		牛乳			乳	
鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし		小麦			
20	火	ごはん	米					617
		牛乳		牛乳			乳	28.4
		さけの焼き漬け	砂糖	さけ		醤油 清酒 みりん	小麦	
		野菜炒め	油	ぶた肉	にんじん こまつな もやし	塩 こしょう オイスターソース	小麦	
		筑前煮	油 じゃがいも 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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
21	水	フレンチトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 低脂肪乳 卵			小麦 乳 卵	608
		牛乳		牛乳			乳	24.5
		ビーフソテー	ビーフ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦			
22	木	ごはん	米					634
		牛乳		牛乳			乳	28.1
		かに玉	砂糖 かたくり粉 ごま油	卵 かに	ねぎ しょうが 干しいたけ	塩 こしょう 清酒 醤油 酢	卵 小麦 かに	
		海藻サラダ	ドレッシング	わかめ くらげ かつお かつおのり	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
		マーボー大根	油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉	だいこん にんじん ねぎ たら しょうが にんにく	醤油 甜麺醬 豆板醬 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
23	金	中華風炊き込みごはん	米 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉 えび	ぜんまい たけのこ 干しいたけ にんじん	醤油 清酒 塩 こしょう オイスターソース	小麦 えび	605
		牛乳		牛乳			乳	24.6
		油淋鶏	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とり肉	ねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦	
		華風和え	砂糖 ごま油 ごま	こまつな にんじん キャベツ	醤油 酢	小麦		
26	月	ごはん	米					645
		牛乳		牛乳			乳	24.0
		ぶた肉の南部揚げ	小麦粉 ごま 油	ぶた肉 卵		醤油 清酒 塩	小麦 卵	
		白菜のお浸し		はくさい こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		大根の煮物	砂糖	ちくわ	だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
27	火	さきたまライスボールパン	パン				小麦 乳 卵	622
		牛乳		牛乳			乳	28.0
		ポテトのミートソース焼き	小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	ぶた肉 チーズ	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 小麦	
		花野菜のアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう		
		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	
28	水	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 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 乳	620
		牛乳		牛乳			乳	24.9
		ほうれんそうのキッシュ	生クリーム タルトカップ	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	ほうれんそう	塩 こしょう	小麦 卵 乳	
		しりとりにスープ	じゃがいも	なたと	こまつな とうもろこし しめじ もやし	塩 こしょう コンソメ 醤油	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	26.1

