

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	火	【こどもの日献立】						631
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		かつおのごま風味揚げ	油 ごま かたくり粉	かつお	しょうが	醤油 清酒	小麦	
		干草炒め	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	
2	水	若竹汁		わかめ 豆腐	たけのこ えのきたけ にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	617
		柏もち	かしわもち					
		はちみつパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		ペンのトマトソース焼き	マカロニ 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	乳 小麦	
7	月	ひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき	こまつな だいこん にんじん	清酒 酢 醤油	小麦	21.8
		野菜スープ	じゃがいも 油	ひよこまめ レバー入りフランクフルト	えのきたけ にんじん キャベツ たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		豚肉のごぼう巻き	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉 みそ	ごぼう	清酒		
8	火	えのきたけの酢の物	砂糖		えのきたけ にんじん きゅうり	塩 醤油 酢	小麦	26.5
		よしの汁	かたくり粉	とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	
		チャーハン	米 油	焼きぶた	にんじん たまねぎ ピーマン	塩 こしょう コンソメ		
		牛乳		牛乳			乳	
		てづくりシューマイ	シューマイの皮 パン粉 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	
9	水	華風あえ	砂糖 ごま油 ごま		キャベツ もやし きゅうり にんじん	醤油 酢	小麦	21.2
		フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		生揚げの野菜あんかけ	油 砂糖 かたくり粉	生揚げ	たまねぎ ピーマン	醤油 みりん	小麦	
10	木	甘辛和え	砂糖	みそ	こまつな キャベツ もやし	醤油 みりん	小麦	21.8
		筑前煮	油 砂糖 じゃがいも	とり肉	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	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		コロツケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	塩 こしょう	小麦 卵 乳	
11	金	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	21.6
		豆苗のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく トウモロコシ	だし(煮干し・削り節)		
		ぶどうパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		シーフードグラタン	小麦粉 バター 油	えび いか あさり チーズ 牛乳 低脂肪乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳 えび	
14	月	ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう もやし とうもろこし		小麦	27.0
		キャベツのスープ	油	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭の雑穀揚げ	小麦粉 パン粉 あわ 油	さけ 卵		塩 こしょう	小麦 卵	
15	火	青菜とエリンギの炒め物	ごま油	とり肉	こまつな エリンギ	塩 こしょう オイスターソース	小麦	27.1
		たけのこの土佐煮	砂糖	油揚げ かつお節	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 だし(削り節)	小麦	
		わかめ入りグリーンピースごはん	米 油	わかめ 卵	グリーンピース	塩 みりん	卵	
		牛乳		牛乳			乳	
		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	卵 乳	
16	水	おかひじきの辛子あえ	ごま		おかひじき にんじん キャベツ	醤油 清酒 辛子	小麦	24.5
		冷凍みかん			みかん			
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		ぶた肉の金山寺みそ焼き		ぶた肉		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦	
17	木	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	615
		けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		ラーメン 中華めん	中華めん	焼きぶた なんと わかめ	メンマ ねぎ チンゲンサイ にんにく	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	
		汁	油	牛乳			小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
18	金	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 きくらげ たら しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	23.7
		ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		あじのカレー風味焼き	油	あじ		塩 カレー粉		
21	月	野菜炒め	油	ぶた肉	にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう		28.5
		磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき とり肉 油揚げ だいず さつま揚げ	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	
		【食育の日の献立】						
		かやくご飯	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん 干しいたけ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
22	火	キャベツたっぷりふわふわお好み焼き	小麦粉 やまといも 砂糖 マヨネーズ	卵 さくらえび かつお節	キャベツ	だし(削り節) お好み焼きソース	小麦 卵 えび	674
		アスパラガスのさっぱり和え			アスパラガス もやし ピーマン	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 うずら卵 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 塩 こしょう	小麦 卵 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
23	水	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん こまつな		小麦	22.6
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		チーズハンバーグ	パン粉	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵 小麦	
		切り干し大根サラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん もやし		小麦	
24	木	五目スープ		とり肉	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ	塩 コンソメ 醤油	小麦	26.8
		パインパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉の照り焼き	油	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
		ベジタブルソテー	油		さやいんげん とうもろこし にんじん	塩 こしょう	乳	
28	月	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 こまつな	塩 こしょう コンソメ		636
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		酢豚	砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ	清酒 トマトケチャップ 醤油 酢	小麦	
		春雨スープ	はるさめ ごま油	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
29	火	そらまめ			そらまめ	塩		645
		おにぎり	米	わかめ		塩 醤油	小麦	
		みかんジュース	ジュース					
		鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが	醤油 清酒	小麦	
		ポテト	じゃがいも			塩		
30	水	切り干し大根の煮物	砂糖 油	油揚げ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒	小麦	19.2
		ゆで野菜			ブロッコリー にんじん	塩		
		りんご			りんご			
		きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
31	木	とり肉のトマト煮	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ		29.5
		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	だし(煮干し) 醤油 塩 こしょう	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
31	木	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	23.5
		みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)	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	年齢				今月平均
	6~7歳	8~9歳	10~11歳	636	
エネルギー(kcal)	530	640	750	636	
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	24.5	