



日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務8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	スパゲッティマトクリーム めん	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	586  29.8
		ソース	生クリーム 小麦粉 油	あさり パーコン えび いか チーズ	たまねぎ トマト にんにく	コンソメ トマトケチャップ 塩 こしょう	小麦 乳 えび	
		牛乳		牛乳			乳	
		枝豆とひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき			小麦	
		ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
2	水	麦ごはん	米 麦					581  30.1
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉の金山寺みそ焼き		とり肉		醤油 清酒 みりん	小麦	
		おかか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし こまつな にんじん	塩 こしょう 醤油	小麦	
		とうがんの煮物	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	こんにゃく とうがん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
3	木	二色揚げパン(黒糖・抹茶きな粉)	パン 黒砂糖 砂糖 油	きなこ	抹茶	塩	小麦	560  20.9
		牛乳		牛乳			乳	
		ミックスポテト	じゃがいも バター	パーコン スkimミルク	にんじん さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう	乳	
		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	金	じゅーしー	米 麦 油	ぶた肉 こんぶ	にんじん しめじ	みりん 醤油 塩	小麦	637  29.8
		牛乳		牛乳			乳	
		アジフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおのり		塩 こしょう	小麦 卵	
		青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
		とうもろこし			とうもろこし	塩		
7	月	【七夕献立】						586  27.0
		ごはん	米					
		牛乳					乳	
		さばの一味焼き	砂糖 ごま油		ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	
		みそ和え	黒砂糖 ごま	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
		天の川汁	そうめん	かまぼこ 豆腐 油揚げ	干しいたけ にんじん ねぎ	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
8	火	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ	えだまめ			586  28.4
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
		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	
		田舎汁	油	生揚げ	しめじ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	だし(削り節) 醤油 塩	小麦	
9	水	パインパン	パン				小麦	567  17.3
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
		ドリア	米 油 砂糖 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 あさり チーズ	にんじん とうもろこし ビーマン たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	
		グリーンサラダ	砂糖 油		こまつな キャベツ きゅうり	醤油 清酒 酢	小麦	
		トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
10	木	ごはん	米					607  24.5
		牛乳		牛乳			乳	
		いかの黒酢揚げ	かたくり粉 油 砂糖	いか		黒酢 醤油	小麦	
		春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		もやし こまつな にんじん		小麦	
		マーボーなす	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 ぶたレバー 凍り豆腐	なす たけのこ にんじん たまねぎ にら しょうが	甜糖器 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
11	金	ビビンバ 麦ごはん	米 麦					605  31.7
		具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	こんにゃく しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		みそキムチスープ		とり肉 生揚げ みそ	にんじん ねぎ にら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ		
14	月	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	613  27.3
		具	ごま ごま油 かたくり粉	ぶた肉	たけのこ ねぎ にんにく きくらげ 切り干しだいこん もやし きゅうり えのきたけ	醤油 清酒 豆板醤 甜糖器 こしょう 鶏がら	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		夏野菜のチーズ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ トマト	塩 こしょう	乳	
15	火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					635  23.4
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		ツナサラダ	砂糖 油 ごま	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
		お楽しみデザート	シャーベット					

\*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8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。

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								レチノール当量	B1	B2	C		
	(kcal)	(g)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	
今月の平均栄養量	597	26.4	17.7	29.4	86.0	378	3.1	293	0.6	0.56	31	5.5	1.9