

日	曜	献立名	使用する食品名						アレルギー表示義務品目	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		【こどもの日献立】								624 29.1
		中華風炊き込みごはん	米 麦 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 こしょう 塩	小麦			
		牛乳		牛乳			乳			
		かつおのごま揚げ	ごま かたくり粉 油	かつお	しょうが	醤油 清酒	小麦			
		切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干したいこん	醤油 清酒	小麦			
2 金		柏もち	かしわもち							614 22.9
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦							
		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 塩 こしょう	小麦 乳			
		牛乳		牛乳			乳			
7 水		ビーンズサラダ	砂糖 油	だいす ツナ	キャベツ にんじん こまつな	清酒 醤油	小麦			600 23.0
		はちみつパン	パン				小麦 乳			
		牛乳		牛乳			乳			
		グラタン	マカロニ 小麦粉 バター 油	とり肉 あさり チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳			
8 木		鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし どうもろこし	清酒 醤油	小麦			584 24.3
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう				
		ごはん	米				乳			
		牛乳		牛乳						
9 金		さばの一昧焼き	砂糖 ごま油	さば	ねぎ にんにく しおが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦			594 28.6
		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			
		新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しおが	醤油 清酒	小麦			
		グリンピース入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	グリンピース	塩 みりん 醤油	小麦			
12 月		牛乳		牛乳			乳			598 31.0
		チングンサイのスープ	じゃがいも	とり肉 生揚げ	チングンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦			
		カレーライス 麦ごはん	米 麦							
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	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			
13 火		牛乳		牛乳			乳			595 21.5
		ミモザサラダ	油 砂糖	卵	こまつな もやし	塩 醤油 清酒	卵 小麦			
		こどもパン	パン				小麦 乳			
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳			
14 水		コロッケ	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 中濃ソース	乳 小麦 卵			588 23.1
		グリーンサラダ	ドレッシング		こまつな もやし きゅうり		小麦			
		ミネストローネ	マカロニ バター	とり肉 だいす	たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム にんにく	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳			
		深川めし	米 麦 油	あさり 油揚げ	しらたき ごぼう しおが さやいんげん	清酒 塩 醤油 みりん	小麦			
15 木		牛乳		牛乳			乳			587 28.2
		鶏肉の塩こうじ焼き		とり肉						
		ごま和え	ごま 砂糖		こまつな にんじん もやし	醤油	小麦			
		沢煮碗	はるさめ	ぶた肉	ねぎ にんじん えのきたけ だいこん	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦			
16 金		ごはん	米							620 27.8
		牛乳		牛乳			乳			
		いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし						
		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			
19 月		凍り豆腐の煮物	砂糖 油	とり肉 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	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦			627 27.3
		【食育の日の献立】								
		麦ごはん	米 麦		コハトン・さいたまっち					
		牛乳		牛乳			乳			
20 火		米粉deざっくり唐揚げ	かたくり粉 米粉 油	とり肉 のり	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦			615 23.5
		磯香和え			こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
		米粉deふわふわわかきたま汁	米粉	卵 なると	にんじん えのきたけ ほうれんそう	醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	卵 小麦			
		スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ		小麦			
21 水		ミートソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 ぶたレバー チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳			596 31.2
		牛乳		牛乳			乳			
		コーンサラダ	砂糖 油 ごま		こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦			
		いちご蒸しパン	蒸しパンミックス ジャム	牛乳						
22 木		ごはん	米							577 28.5
		牛乳		牛乳			乳			
		あじのカレー風味焼き	油	あじ						
		小松菜の炒め物	油	ベーコン	こまつな とうもろこし もやし					
23 金		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 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦			577 28.5
		豚丼 ごはん	米							
		具	砂糖 ごま 油	ぶた肉	たまねぎ こまつな にんじん しおが	醤油 清酒	小麦			
		のっべい汁	じゃがいも かたくり粉	とり肉 ちくわ 生揚げ	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦			
26 月		キャロットライス	米 麦 油 バター	とり肉	にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳			579 27.5
		牛乳		牛乳			乳			
		いかのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	いか チーズ		こしょう	卵 小麦 乳			
		ツナサラダ	ドレッシング ごま	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦			
27 火		野菜スープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ かぶ ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦			579 27.2
		ラーメン 中華麺	中華めん							
		汁	油	焼きぶた	メンマ たまねぎ にんじん にら チングンサイ にんにく きくらげ	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦			
		牛乳		牛乳			乳			
28 水		アスパラガスの包み揚げ	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	アスパラガス	清酒	乳 小麦			605 29.4
		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 醤	小麦			
		こぎねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
		牛乳		牛乳			乳			
29 木		鮭のマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さけ						594 27.2
		即席漬け	砂糖		だいこん きゅうり にんじん しおが	醤油 醤 みりん	小麦			
		みそ汁	じゃがいも	みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ	だし(削り節・煮干し)				
		きな粉揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉						
30 金		牛乳		牛乳			乳			609 31.0
		チキンのトマト煮	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ				
		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			
		ごはん	米							
29 木		豚肉のしおが焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	醤油 みりん	小麦			591 28.1
		おかか和え		かつお節	キャベツ もやし こまつな	醤油 清酒	小麦			
		そら豆入り豆腐のうま煮	かたくり粉 油							