




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		
10	木	ビビンバ ごはん	米					609
		具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ぜんまい 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	29.0
		レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	卵	
11	金	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	555
		牛乳		牛乳			乳	
		パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉 	こまつな 切り干しだいこん きくらげ	清酒	小麦	24.4
		フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳	
14	月	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	628
		牛乳		牛乳			乳	
		鯖の竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	醤油 清酒	小麦	27.7
		おひたし			こまつな もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
15	火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					598
		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	トマトクチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	24.3
		ビーンズサラダ	ドレッシング ごま	だいず ツナ	こまつな キャベツ とうもろこし えだまめ		小麦	
16	水	ごはん	米					582
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉のつけ焼き	ごま油	とり肉	りんご たまねぎ にんにく	醤油 オイスターソース	小麦	28.9
		磯香和え		のり	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
17	木	ごはん	米					605
		牛乳		牛乳			乳	
		ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐 チーズ 卵 低脂肪乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトクチャップ ウスターソース	乳 卵 小麦	28.4
		小松菜のソテー	油		こまつな とうもろこし もやし	塩 コンソメ こしょう		
		卵スープ	かたくり粉	豆腐 卵 とり肉	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん	塩 こしょう コンソメ	卵	
18	金	ツイストパン	パン				小麦 乳	603
		牛乳		牛乳			乳	
		ポテのミートソース焼き	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	ぶた肉 ぶたレバー チーズ	にんじん たまねぎ 	塩 こしょう コンソメ トマトクチャップ ウスターソース	小麦 乳	24.8
		コーンサラダ	油 砂糖		キャベツ こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
		押麦のスープ	麦 マカロニ	とり肉	えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
21	月	ごはん	米					614
		牛乳		牛乳			乳	
		豚肉のみそ焼き	砂糖	ぶた肉 みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	30.0
		おかか和え		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒	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	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
22	火	チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なた	ねぎ とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	603
		牛乳		牛乳			乳	
		いかの黒酢揚げ	油 かたくり粉 砂糖	いか	しょうが	黒酢 醤油 清酒	小麦	28.2
		ナムル	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん こまつな	醤油 酢 塩	小麦	
		中華スープ	ごま油	とり肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
23	水	黒パン	パン				小麦 乳	524
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
		白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ チーズ		こしょう	卵 小麦 乳	24.5
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな ブロッコリー		小麦	
		ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト だいず	にんじん かぶ だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
24	木	ごはん	米					627
		牛乳		牛乳			乳	
		キャベツ入りメンチカツ	パン粉 油 小麦粉	ぶた肉 牛乳 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	22.7
		切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
		田舎汁	油		えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
25	金	ソイ丼 麦ごはん	米 麦					618
		具	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐 だいず ベーコン		醤油 みりん	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	30.1
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
28	月	たけのこごはん	米 油 砂糖	油揚げ	たけのこ にんじん さやいんげん	醤油 清酒	小麦	608
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉のから揚げ	油 かたくり粉	とり肉	にんにく しょうが 	醤油 清酒	小麦	28.4
		ごま酢和え	砂糖 ごま		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ わかめ	パトン・さいたまっ	だし(削り節・煮干し)		
30	水	ごはん	米					570
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭の塩焼き		さけ		塩		29.6
		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	
		凍り豆腐の煮物	じゃがいも 砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん さやいんげん 干しいたけ こんにゃく	醤油 清酒 みりん だし(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
	(kcal)	(g)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	(g)	(g)
今月の平均栄養量	597	27.3	18.3	27.9	85.9	377	3.1	336	0.67	0.57	33	6.7	1.9