

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 木	【こどもの日献立】						624
	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	29.1
	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 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
2 金	柏もち	かしわもち					
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	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	614
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛乳			乳	22.9
	牛乳		牛乳			乳	
7 水	ビーンズサラダ	砂糖 油	だいず ツナ	キャベツ にんじん こまつな	清酒 醤油	小麦	600
	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	
	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 とうもろこし	清酒 酢 醤油	小麦	23.0
8 木	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		584
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの一味焼き	砂糖 ごま油	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	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	24.3
9 金	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 しょうが	醤油 清酒	小麦	594
	グリーンピース入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	グリーンピース	塩 みりん 醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	
	きなこ和え	砂糖	きな粉	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	28.6
12 月	ごまみそ汁	じゃがいも ごま	みそ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		598
	ビビンバ ごはん	米					
	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	
	チンゲンサイのスープ	じゃがいも	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	31.0
13 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					595
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	21.5
14 水	こどもパン	パン				小麦 乳	588
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
	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	
	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 だいず	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	23.1
15 木	深川めし	米 麦 油	あさり 油揚げ	しらたき ごぼう しょうが さやいんげん	清酒 塩 醤油 みりん	小麦	587
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の塩こうじ焼き		とり肉		塩麹 清酒 醤油	小麦	
	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	28.2
16 金	ごはん	米					620
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	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	27.8
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
	【食育の日の献立】						
	麦ごはん	米 麦		コハトン・さいたまつち			
	牛乳		牛乳			乳	
	米粉deざっくり唐揚げ	かたくり粉 米粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	27.3
20 火	磯香和え	米 麦 油	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	615
	米粉deふわふわかきたま汁	米粉	卵 なんと	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	塩 こしょう	小麦	
	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	
	牛乳		牛乳			乳	23.5
21 水	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	596
	いちご蒸しパン	蒸しパンミックス ジャム	牛乳			小麦 乳	
	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		31.2
22 木	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	塩 こしょう		577
	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	
	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 しょうが	醤油 清酒	小麦	28.5
23 金	牛乳		牛乳			乳	579
	のっぺい汁	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	
	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	
	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	27.5
26 月	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	605
	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	
	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 チンゲンサイ にんにく きくらげ	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	29.4
27 火	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	594
	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 酢	小麦	
	こぎつねごはん	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	
	鮭のマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さけ		塩 こしょう 酢	卵	27.2
28 水	即席漬け	砂糖		だいこん きゅうり にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦	609
	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		塩	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	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 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ		31.0
29 木	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	591
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	醤油 みりん	小麦	
	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	28.1
30 金	そら豆入り豆腐のうま煮	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	とり肉 豆腐	たけのこ にんじん たまねぎ そらめめ	清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ	小麦	600
	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦					
	具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 ぶたレバー 凍り豆腐 みそ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ	醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	けんちん汁	じゃがいも 油	生揚げ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう えのきたけ	塩 醤油 清酒 だし(昆布)	小麦	25.7

*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)	(mg)	(g)	(g)
今月の平均栄養量	600	27.3	18.2	29.4	84.9	370	3.1	337	0.63	0.57	33	6.1	1.9