

| 日 曜  | 献立名            | 使用する食品名           |                   |                                  |                            | アレルギー表示<br>8品目 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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                       |                |                                 |
| 2 月  | 上海焼きそば         | 蒸しめん ごま油          | ぶた肉 えび あさり        | たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ        | 醤油 コンソメ オイスターソース 塩         | えび 小麦          | 554                             |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | パン/バンジーサラダ     | ドレッシング            | とり肉               | こまつな 切り干しだいこん                    | 清酒                         | 小麦             | 27.2                            |
|      | フルーツ杏仁         | 砂糖                | 杏仁豆腐              | パイナップル もも みかん                    |                            | 乳              |                                 |
| 3 火  | 黒パン            | パン                |                   |                                  |                            | 小麦             | 553                             |
|      | 乳酸菌飲料          |                   | 乳酸菌飲料             |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | ポテトのミートソース焼き   | じゃがいも 油 砂糖 小麦粉    | ぶた肉 チーズ           | にんじん 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           | 22.0                            |
|      | コーンサラダ         | 砂糖 油              |                   | キャベツ こまつな とうもろこし                 | 清酒 醤油                      | 小麦             |                                 |
| 4 水  | マカロニスープ        | マカロニ              | とり肉               | キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう            | コンソメ 塩 こしょう                | 小麦             | 592                             |
|      | 豚肉とごぼうのごはん     | 米 麦 油 砂糖          | ぶた肉               | ごぼう にんじん さやいんげん しらたき             | 醤油                         | 小麦             |                                 |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | いかフライ          | 小麦粉 パン粉 油         | いか 卵 あおのり チーズ     |                                  |                            | 小麦 卵 乳         | 28.8                            |
| 6 金  | 切り干し大根の和え物     | 砂糖                |                   | こまつな 切り干しだいこん にんじん               | 醤油 清酒                      | 小麦             |                                 |
|      | カレーライス 麦ごはん    | 米 麦               |                   |                                  |                            |                | 605                             |
|      | 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 こしょう        | 乳 小麦           |                                 |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              | 22.8                            |
| 9 月  | 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             |                                 |
|      | ごはん            | 米                 |                   |                                  |                            |                | 601                             |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | あじのねぎ醤油焼き      | 砂糖 ごま油            | あじ                | ねぎ にんにく しょうが                     | 醤油 清酒 みりん                  | 小麦             | 30.6                            |
| 10 火 | きなこ和え          | 砂糖                | きな粉               | こまつな もやし 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 ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく | 醤油 清酒 だし(削り節)              | 小麦             |                                 |
|      | かて飯            | 米 麦 砂糖 油          | 油揚げ 凍り豆腐 こんぶ      | にんじん ごぼう さやいんげん かんぴょう            | 醤油 清酒 塩 だし(削り節)            | 小麦             | 558                             |
|      | 鶏肉の金山寺みそ焼き     |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
| 11 水 | 磯香和え           |                   | とり肉               |                                  | 金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん   | 小麦             | 28                              |
|      | すまし汁           | 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             |                                 |
|      | ココア揚げパン        | パン ココア 砂糖 油       | 生揚げ               | えのきたけ ねぎ ほうれんそう                  | 醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)        | 小麦             |                                 |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 小麦             | 642                             |
| 12 木 | ポークビーンズ        | じゃがいも 油 砂糖        | だいず ぶた肉 牛乳 チーズ    | にんにく たまねぎ にんじん トマト               | トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ | 乳              | 27.9                            |
|      | ワンタンスープ        | ワンタンの皮            | とり肉               | 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                 |                   |                                  |                            |                | 586                             |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
| 13 金 | ゼリーフライ         | じゃがいも 油 小麦粉 パン粉   | おから 牛乳 卵          | たまねぎ ねぎ                          | ウスターソース                    | 卵 乳 小麦         | 19.9                            |
|      | ごま和え           | ごま 砂糖             |                   | こまつな もやし                         | 醤油                         | 小麦             |                                 |
|      | みそけんちん汁        | じゃがいも             | 豆腐 油揚げ みそ こんぶ     | だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう        | 塩                          |                |                                 |
|      | ビビンバ 麦ごはん      | 米 麦               |                   |                                  |                            |                | 598                             |
| 16 月 | 具              | ごま油 砂糖 油 ごま       | ぶた肉               | こまつな だいずもやし こんにゃく しょうが           | 醤油 清酒                      | 小麦             | 30.9                            |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | 中華スープ          | ごま油 かたくり粉         | とり肉 生揚げ           | たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ            | 塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら         | 小麦             |                                 |
|      | わかめごはん         | 米 麦               | わかめ 油揚げ しらす干し     | にんじん                             | 醤油 みりん                     | 小麦             | 630                             |
| 17 火 | 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             | 28.1                            |
|      | ごま酢和え          | ごま 砂糖             |                   | こまつな もやし にんじん                    | 醤油 酢                       | 小麦             |                                 |
|      | みそ汁            | じゃがいも             | みそ                | たまねぎ だいこん ほうれんそう                 | だし(削り節・煮干し)                |                |                                 |
| 18 水 | ごはん            | 米                 |                   |                                  |                            |                | 600                             |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | 豚肉のつけ焼き        | ごま油               | ぶた肉               | りんご たまねぎ にんにく                    | 醤油 オイスターソース                | 小麦             | 27.1                            |
|      | おひたし           |                   | こまつな キャベツ         |                                  | 醤油 清酒 だし(削り節)              | 小麦             |                                 |
| 19 木 | 五目煮            | じゃがいも 油 砂糖        | だいず とり肉 こんぶ       | ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん       | 醤油 清酒 だし(削り節)              | 小麦             |                                 |
|      | パン/パン          | パン                |                   |                                  |                            | 小麦             | 554                             |
|      | 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         |                                  | 塩 こしょう                     | 小麦 乳 卵         | 23.2                            |
| 20 金 | アスパラサラダ        | ドレッシング            |                   | アスパラガス こまつな キャベツ にんじん            |                            | 小麦             |                                 |
|      | ミネストローネ        | じゃがいも マカロニ バター    | ぶた肉 あさり           | たまねぎ にんじん トマト にんにく セロリ           | コンソメ 塩 こしょう                | 小麦 乳           |                                 |
|      | 【食育の日の献立】      |                   |                   |                                  |                            |                | 612                             |
|      | 米粉deかき揚げ丼 ごはん  | 米                 |                   |                                  |                            |                |                                 |
| 21 土 | かき揚げ           | 米粉 かたくり粉 油 砂糖     | あさり               | たまねぎ にんじん えだまめ                   | 醤油 みりん だし(削り節)             | 小麦             | 21.7                            |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | 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             |                                 |
|      | 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)                |                |                                 |
| 22 日 | ソイ丼 麦ごはん       | 米 麦               |                   |                                  |                            |                | 595                             |
|      | 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              | 29.5                            |
|      | かきたま汁          | かたくり粉             | 豆腐 卵              | にんじん ねぎ こまつな                     | 醤油 だし(削り節)                 | 小麦 卵           |                                 |
| 23 月 | きつねうどん 地粉うどん   | 地粉うどん             |                   |                                  |                            |                | 600                             |
|      | 汁              | 砂糖                | 油揚げ こんぶ           | にんじん たまねぎ                        | 醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)       | 小麦             |                                 |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 小麦             | 31.1                            |
|      | かしわ天           | 小麦粉 油             | とり肉 卵             | しょうが                             | 醤油 清酒 塩                    | 乳 小麦           |                                 |
| 24 火 | こまつな炒め物        | 油                 | ハム                | こまつな とうもろこし                      | 塩 こしょう                     |                |                                 |
|      | 中華風ピリ辛ごはん      | 米 麦 砂糖 ごま油        | ひじき ぶた肉 油揚げ       | だいこん しょうが にんにく                   | 豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース         | 小麦             | 607                             |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | 揚げぎょうざ         | 油                 | ぎょうざ              |                                  |                            | 小麦             | 24.2                            |
| 25 水 | 華風和え           | 砂糖 ごま油 ごま         |                   | もやし こまつな キャベツ にんじん               | 醤油 酢                       | 小麦             |                                 |
|      | チンゲンサイのスープ     |                   | 豆腐 とり肉            | チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ           | 醤油 塩 こしょう コンソメ             | 小麦             |                                 |
|      | ピザトースト         | パン 油              | ベーコン あさり チーズ      | たまねぎ とうもろこし マッシュルーム              | ピザソース                      | 小麦 乳           | 551                             |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
| 26 木 | パリパリサラダ        | 砂糖 油              | ちりめんじゃこ           | みずな 切り干しだいこん きゅうり                | 醤油 清酒                      | 小麦             | 24.6                            |
|      | じゃがいものコンソメスープ煮 | じゃがいも 油           | とり肉               | 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                |                |                                 |
|      | みかんゼリー         | ゼリー               |                   |                                  |                            |                |                                 |
|      | ごはん            | 米                 |                   |                                  |                            |                | 612                             |
| 27 金 | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | 鯖の塩焼き          |                   | さば                |                                  | 塩                          |                | 29.3                            |
|      | きんぴらごぼう        | 油 砂糖 ごま           | さつま揚げ             | にんじん ごぼう しらたき                    | 醤油 清酒                      | 小麦             |                                 |
|      | 凍り豆腐の煮物        | 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 みりん だし(削り節)             | 小麦             |                                 |
| 28 土 | ハヤシライス 麦ごはん    | 米 麦               |                   |                                  |                            |                | 618                             |
|      | 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              | 22.6                            |
|      | ビーンズサラダ        | ごま 砂糖 油           | だいず               | こまつな キャベツ にんじん                   | 清酒 醤油                      | 小麦             |                                 |
| 29 日 | ごはん            | 米                 |                   |                                  |                            |                | 631                             |
|      | 牛乳             |                   | 牛乳                |                                  |                            | 乳              |                                 |
|      | チンジャオロースー      | かたくり粉 油 砂糖 ごま油    | ぶた肉               | しょうが ビーマン たけのこ 干しいたけ             | 醤油 塩                       | 小麦             | 29.3                            |
|      | 小松菜のナムル        | ごま 砂糖 ごま油         |                   | こまつな もやし にんじん                    | 醤油 酢 塩                     | 小麦             |                                 |
| 30 月 | 華風コンソメスープ      | かたくり粉 ごま油         | とり肉 卵             | とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう          | 塩 こしょう コンソメ                | 卵              |                                 |

\*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 |
|----------|--------|-------|------|------|------|-------|------|---------|------|------|------|------|-------|
|          |        | (g)   | (%)  |      |      |       |      | レチノール当量 | B1   | B2   | C    |      |       |
|          | (kcal) |       |      | (%)  | (g)  | (mg)  | (mg) | (μg)    | (mg) | (mg) | (mg) | (g)  | (g)   |
| 今月の平均栄養量 | 596    | 26.4  | 17.7 | 29.4 | 85.7 | 370   | 3.2  | 308     | 0.34 | 0.5  | 35   | 6.9  | 2.2   |