

日曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示 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月	ビビンバ ごはん	米					584
	具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	こんにゃく しょうが にんにく こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	29.4
	チンゲン菜のスープ		とり肉 生揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
2火	塩焼きそば	蒸しめん 砂糖 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ	コンソメ オイスターソース 塩	小麦	555
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ		小麦	27.3
	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも		乳	
3水	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					602
	ルウ	じゃがいも 油	ぶた肉 ハヤシルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	デミグラスソース こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	22.2
	ビーンズサラダ	砂糖 油	だいず	こまつな キャベツ とうもろこし えだまめ	醤油 清酒	小麦	
4木	こどもパン	パン				小麦	580
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
	甘辛チキン立田	かたくり粉 米粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	小麦	25.3
	コーンサラダ	砂糖 油		キャベツ こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
5金	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ パター	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	
	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦					602
	具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 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	26.5
8月	かきたま汁	かたくり粉	豆腐 卵	にんじん ほうれんそう	醤油 だし(削り節)	卵 小麦	
	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	648
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	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	30.6
9火	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		生揚げ みそ	切り干しだいこん ほうれんそう ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	なすのキーマカレー 麦ごはん	米 麦					617
	ルウ	油 カレールウ	ぶた肉 ぶたレバー だいず 凍り豆腐 チーズ	たまねぎ にんにく しょうが りんご なす ピーマン	トマトピューレ ウスターソース 塩	小麦 乳	
10水	牛乳		牛乳			乳	25.2
	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 こまつな	醤油 清酒	小麦	
	黒パン	パン				小麦	553
	牛乳		牛乳			乳	
11木	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	23.7
	ツナサラダ	油 砂糖	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
	卵スープ		卵	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	ごはん	米					641
12金	牛乳		牛乳			乳	
	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	23.4
	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな にんじん キャベツ	醤油 酢	小麦	
	麻婆豆腐	油 ごま油 かたくり粉 砂糖	豆腐 ぶた肉 みそ	たけのこ にら ねぎ しょうが にんにく きくらげ	醤油 豆板醤 オイスターソース 清酒	小麦	
16火	クリームスパゲッティ 麺	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	589
	具	じゃがいも 油 米粉	ベーコン あさり チーズ スkimミルク 牛乳	たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳	
	牛乳		牛乳			乳	28.4
	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな キャベツ とうもろこし	清酒	小麦	
17水	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 パター	とり肉 チーズ	ごぼう たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	563
	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	卵 小麦 乳	26.1
18木	切り干し大根のサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	
	豆腐スープ	油	豆腐	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
	焼肉丼 麦ごはん	米 麦					587
	具	砂糖 ごま 油 かたくり粉	ぶた肉	たまねぎ こまつな しょうが にんじん もやし にんにく	醤油 清酒	小麦	
19金	牛乳		牛乳			乳	29.1
	みそキムチスープ		とり肉 生揚げ みそ	にんじん ねぎ にら きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 塩 鶏がら		
	ごはん	米					649
	牛乳		牛乳			乳	
22月	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおさ		塩 こしょう	小麦 卵	29.8
	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	
	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	
	【食育の日の献立】						629
24水	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 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 こしょう	小麦 乳	26.0
	牛乳		牛乳			乳	
	グリーンサラダ	ドレッシング		こまつな きゃべつ きゅうり		小麦	
25火	米粉deココア蒸しパン	米粉パンケーキミックス ココア 油 砂糖	豆乳		塩		
	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	566
	汁	油	焼きぶた なんと わかめ	メンマ にんにく	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	23.7
26金	切り干し大根の春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	
	小松菜のナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	きなご揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦	611
	牛乳		牛乳			乳	
29月	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	だいず ぶた肉 チーズ 牛乳	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 塩 こしょう コンソメ	乳	28.0
	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					598
	牛乳		牛乳			乳	
30火	鯖の塩焼き		さば		塩		26.6
	みそ和え	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	
	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 しらすき	醤油 清酒	小麦	
	麦ごはん	米 麦					561
29月	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の塩麴焼き		とり肉		清酒 醤油 塩麴	小麦	25.2
	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	
	さつま汁	さつまいも	油揚げ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
30火	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
	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	
30火	麦ごはん	米 麦					639
	牛乳		牛乳			乳	
	さんまの蒲焼き	かたくり粉 米粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	23.4
	磯香和え		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	
30火	みそけんちん汁	じゃがいも	豆腐 みそ 油揚げ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	塩 だし(昆布)		

*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。

*コクダミネーション(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	599	26.1	17.4	29.4	85.7	370	3.2	308	0.34	0.5	35	6.9	2.2