

家庭数	日曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示7品目	エネルギーたんぱく質(kcal)(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	火	ごはん	米					647
		牛乳		牛乳			乳	25.8
		きせい豆腐	砂糖 油	豆腐 卵	ねぎ 干しいたけ	清酒 塩 醤油	小麦 卵	
		れんこんのきんぴら	黒砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	れんこん にんじん チンゲンサイ	醤油	小麦	
2	水	せんべい汁	南部せんべい	とり肉	ねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	610
		ツイストパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		ハムハワイアン		ハム	パイナップル			
3	木	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし			24.9
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ オリーブ油	とり肉 ひよこまめ あさり	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
4	金	いわしの蒲焼き	油 砂糖 かたくり粉	いわし		醤油 清酒	小麦	23.6
		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	
		磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつま揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	
8	火	牛乳		牛乳			乳	652
		【ラグビーワールドカップ応援献立】						
		コッペパン	パン				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
9	水	スラッピージョー	オリーブ油 砂糖 パン粉	だいず ぶた肉	たまねぎ にんにく トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦	29.1
		がんばれ! 応援サラダ	ドレッシング		こんにゃく もやし だいこん ピーマン		小麦	
		ロクロ(コーンシチュー)	バター 小麦粉 油 じゃがいも	とり肉 いんげんまめ 低脂肪乳 あさり	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	
		ごはん	米					
10	木	牛乳		牛乳			乳	655
		さばの竜田揚げ	油 かたくり粉	さば	しょうが	醤油 清酒	小麦	
		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	
		いものこ汁	さといも	とり肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	だし(煮干し・削り節)		
11	金	【目によい献立】						632
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		ぶたにくのオレンジソースがけ	油 ジュース 砂糖 かたくり粉	ぶた肉		清酒 塩 こしょう 醤油 みりん	小麦	
15	火	青菜のサラダ	ドレッシング		こまつな とうもろこし		小麦	23.2
		じゃがだんごスープ	じゃがいも かたくり粉	スキムミルク 牛乳 とり肉	ねぎ にんじん チンゲンサイ	清酒 塩 こしょう コンソメ 豚骨	乳	
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーソース 砂糖	寒天				
		タンメン 麺	中華めん				小麦	
16	水	汁	油 ごま	ぶた肉 あさり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく にら	醤油 清酒 塩 こしょう 鶏がら	小麦	616
		牛乳		牛乳			乳	
		ささみの包み揚げ	小麦粉 油 はるまきの皮	とり肉 チーズ		清酒 塩 こしょう	小麦 乳	
		ほうれん草のソテー	油 バター		ほうれんそう しめじ とうもろこし	塩 こしょう 醤油	小麦 乳	
17	木	【秋を感じる・収穫を祝う献立】						654
		秋の香りごはん	米 麦 くり 油	油揚げ とり肉	にんじん 干しいたけ しめじ	醤油 清酒 塩	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		さんまとさつまいもの甘辛	かたくり粉 油 さつまいも 砂糖	さんま だいず	こまつな	醤油 清酒	小麦	
18	金	即席漬け	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦	22.2
		小江戸カレー	小麦粉 油					
		ルウ	さつまいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
21	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	698
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		大豆ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 だいず チーズ 牛乳 卵	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳 卵	
22	火	おかか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん さやいんげん	オイスターソース 塩 こしょう	小麦	30.1
		凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにゃく	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
		【食育の献立】読書週間にちなんだ献立						
		子どもパン	パン				小麦 乳	
23	水	牛乳		牛乳			乳	23.9
		こまったさんのコロケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ツナ スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ	小麦 乳 卵	
		キャベツとピーマンのソテー	油		キャベツ ピーマン	塩 こしょう コンソメ		
		春雨スープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
24	木	中華風炊き込みごはん	米 もち米 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 塩	小麦	630
		牛乳		牛乳			乳	
		手作りシューマイ	パン粉 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	
		ナムル	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
25	金	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	25.5
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭のもみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん	塩 こしょう 清酒	卵	
26	火	ごまよじ	砂糖 ごま		こまつな はくさい	醤油 清酒	小麦	25.2
		いなな汁	じゃがいも 油	生揚げ みそ	しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
		ピビンバ ごはん	米					
		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	
27	水	牛乳		牛乳			乳	670
		とうもろこしのスープ	かたくり粉	とり肉 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう 鶏がら	卵	
		山型食パンりんごジャム	パン ジャム				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
28	木	白身魚のガーリックソテー	メルルーサ		にんにく	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	29.1
		鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし		小麦	
		彩の国シチュー	さつまいも 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 チーズ いんげんまめ	たまねぎ にんじん かぶ かぶの葉 マッシュルーム フロッキー	塩 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦 乳	
		ごはん	米					
29	火	牛乳		牛乳			乳	610
		さわらの南部焼き	ごま	さわら	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	
		切り干し大根の炒めもの	油 砂糖		切り干しだいこん 干しいたけ にんじん こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		五目煮	油 砂糖	とり肉 こんぶ だいず 凍り豆腐	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	
30	水	きのこピラフ	米 麦 油 バター	ベーコン	しめじ しいたけ えのきたけ とうもろこし さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	659
		牛乳		牛乳			乳	
		チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	乳 卵 小麦	
		根菜サラダ	ドレッシング		にんじん かぶ れんこん ごぼう こまつな		小麦	
31	木	洋風かき玉スープ	じゃがいも	卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	29.0
		中華丼 ごはん	米					
		あん	砂糖 かたくり粉 油 ごま油	ぶた肉 えび うずら卵	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	醤油 コンソメ 清酒 塩 こしょう	小麦 えび 卵	
		牛乳		牛乳			乳	
31	木	あじの甘酢ソースかけ	かたくり粉 油 砂糖	あじ		清酒 酢 醤油 トマトケチャップ	小麦	
		パンサンスー	はるさめ 砂糖 ごま油		きゅうり にんじん もやし	醤油 酢	小麦	

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。(アレルギー表示義務7品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、落花生です。)
 * コントラミネーション(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。
 * お誕生日会食に参加する児童には、ケーキ(小麦・卵・乳)、飲み物を予定します。

基準	中学年 (8~9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
	650	22~32	645
			25.6