

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7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		
3	月	【食育の献立】節分献立						676
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	28.1
		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	
4	火	旬の野菜の梅肉和え	ごま 砂糖		こまつな しゆんぎく えのきたけ にんじん	醤油 みりん 清酒 梅びし	小麦	
		節分汁	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 豆腐 かまぼこ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
		ごはん	米					653
		牛乳		牛乳			乳	
5	水	豆腐の味噌田楽風	かたくり粉 砂糖 油	豆腐 とり肉 みそ	ねぎ	醤油	小麦	26.4
		干草炒め	油	卵	こまつな にんじん もやし	塩 こしょう	卵	
		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 こんにやく	醤油 清酒	小麦	
		ごはん	米					622
6	木	牛乳		牛乳			乳	
		しゅうまい	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	24.1
		ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
		マーボーだいこん	油 黒砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん たら たいのこ ねぎ しょうが にんにく きくらげ	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤	小麦	
7	金	豆ごはん	米 麦	こんぶ だいず 油揚げ		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	650
		牛乳		牛乳			乳	
		いかにかりん揚げ	かたくり粉 油 砂糖	いか 凍り豆腐	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	26.8
		みそあえ	砂糖	みそ	こまつな にんじん はくさい	醤油 みりん	小麦	
8	土	のっぺい汁	さといも かたくり粉	とり肉 ちくわ 生揚げ	こんにやく ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
		黒パン	パン				小麦 乳	666
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉のレモン風味焼き	砂糖	とり肉	にんにく しょうが レモン	酢 醤油	小麦	29.4
9	日	ごぼうとれんこんのサラダ	ドレッシング		れんこん ごぼう きゅうり にんじん		小麦	
		かぼちゃのポタージュ	小麦粉 バター 油	ハム あさり 牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	
		凍り豆腐のませごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 ひじき	にんじん さやいんげん しょうが	醤油 清酒	小麦	602
		牛乳		牛乳			乳	
10	月	れんこんハンバーグ	パン粉	ぶた肉 卵 牛乳 おから	れんこん にんじん 干しいたけ ごぼう	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵	26.0
		だいこんのごま酢和え	砂糖 ごま油 ごま		だいこん こまつな	醤油 酢 塩	小麦	
		ごはん	米					647
		牛乳		牛乳			乳	
11	火	あじの竜田揚げ	かたくり粉 油	あじ	しょうが	醤油 清酒	小麦	26.3
		小松菜のおひたし			こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		団子汁	白玉もち さといも 油	とり肉 みそ	にんじん まいたけ ごぼう ほうれんそう	だし(削り節)		
		ごはん	米					617
12	水	牛乳		牛乳			乳	
		さわらの幽庵焼き		さわらの幽庵漬け			小麦	31.7
		磯香和え		のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき にんじん はくさい たまねぎ	醤油 清酒	小麦	
13	木	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん					677
		汁	砂糖	油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 砂糖 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	23.5
		天ぷら(さつまいも・ちくわ)	さつまいも 小麦粉 油	卵 ちくわ あおのり			小麦 卵	
14	金	青菜のごまじょうゆ和え	ごま 砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	醤油	小麦	
		ぶどうパン	パン				小麦 乳	687
		牛乳		牛乳			乳	
		ポテトのピザソース焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう ピザソース	小麦 乳	25.1
15	土	水菜サラダ	ドレッシング		キャベツ みずな にんじん		小麦	
		白菜のシチュー	油 バター 小麦粉	とり肉 あさり 牛乳 スキムミルク	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	
		鶏肉とごぼうのピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	638
		牛乳		牛乳			乳	
16	日	はんぺんのパン粉焼き	小麦粉 バター パン粉	はんぺん 卵			小麦 乳 卵	22.3
		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 もやし			
		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		
		ごはん	米					680
17	月	牛乳		牛乳			乳	
		かぼちゃの春巻き	ごま油 油 はるまきの皮 小麦粉	あさり だいず	かぼちゃ たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	23.2
		ブロッコリーと豚肉の中華炒め	ごま油 かたくり粉	ぶた肉	ブロッコリー にんにく しめじ ねぎ	清酒 醤油 こしょう 塩 オイスターソース	小麦	
		おこげの野菜たっぷりスープ	もち米 油 かたくり粉	とり肉	たけのこ にんじん はくさい こまつな たまねぎ きくらげ	塩 こしょう 醤油 鶏がら	小麦	
18	火	ごはん	米					637
		牛乳		牛乳			乳	
		さばの一味焼き	砂糖 ごま	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	30.8
		おかか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん こまつな	塩 こしょう		
19	水	豆腐とひき肉の煮込み	油 砂糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ	醤油 みりん	小麦	
		ごはん	米					637
		牛乳		牛乳			乳	
		とりの香り揚げ	油 小麦粉	とり肉	ねぎ しょうが	塩 こしょう ウスターソース 醤油	小麦	28.0
20	木	里芋のごまがらめ	さといも 砂糖 ごま	かつお節	さやいんげん	醤油 みりん	小麦	
		みそ汁		豆腐 みそ	こまつな だいこん たまねぎ	だし(削り節・煮干し)		
		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 かんぴょう さやいんげん	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	603
		牛乳		牛乳			乳	
21	金	豚肉のごま焼き	砂糖 ごま	ぶた肉	にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	21.7
		ほうれん草としめじのおひたし			ほうれんそう キャベツ しめじ	醤油 だし(削り節) 清酒	小麦	
		焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ 白ワイン ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	620
		牛乳		牛乳			乳	
22	土	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	25.1
		農夫のスープ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト だいず きんときまめ てぼうまめ	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	塩 こしょう 鶏がら		
		ごはん	米					662
		牛乳		牛乳			乳	
23	日	鮭の雑穀揚げ	小麦粉 パン粉 あわ 油	さけ チーズ 卵		塩 こしょう	乳 卵 小麦	29.2
		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	
		ピリ辛みそ汁	じゃがいも バター	豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ ほうれんそう	豆板醤 だし(削り節)	乳	
		タンメン 中華麺	中華めん				小麦	637
24	月	汁	油 ごま	ぶた肉 あさり	にら たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんにく	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	23.4
		みそポテト	じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	みそ		みりん 清酒	小麦	
		小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう 醤油	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、乳、落花生です。)
 * 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。
 * 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)	650	
たんぱく質(g)	22~32	26.2	