

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			
1	月	ごはん	米					620	
		牛乳		牛乳			乳		
		豚肉のごまだれ焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ にんにく	アップルソース 清酒 醤油	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		
2	火	凍り豆腐の煮物	じゃがいも 砂糖	凍り豆腐	にんじん 干しいたけ こんにやく さやいんげん	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	613	
		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		
		牛乳		牛乳			乳		
		ビーフンのソテー	ビーフン 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			23.2
3	水	コンソメスープ	じゃがいも	レバー入りフランク	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら		664	
		中華丼	ごはん	米					30.7
		具	油 かたくり粉 砂糖 ごま油	ぶた肉 えび あさり うずら卵	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ	清酒 塩 こしょう 醤油 コンソメ	卵 えび 小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
4	木	ささみの包み揚げ	油 はるまきの皮 小麦粉	とり肉 チーズ		清酒 塩 こしょう	小麦 乳	656	
		華風和え	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦		
		ごはん	米						28.6
		牛乳		牛乳			乳		
5	金	【食育の献立】七夕献立					695		
		七夕寿司	米 麦 ジュース 砂糖		にんじん 干しいたけ かんぴょう えだまめ ピーマン	酢 塩 醤油 みりん だし(削り節)	小麦	23.5	
		牛乳		牛乳			乳		
		あじのピリ辛揚げ	油 かたくり粉 砂糖	あじ		醤油 清酒 豆板醤	小麦		
大豆と野菜のごま和え	ごま 砂糖	だいず	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦				
8	月	七タくずまんじゅう	くずまんじゅう					621	
		パインパン	パン				小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
		かぼちゃのミートソース焼き	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ 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 コンソメ	小麦 乳		22.5
		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	醤油	小麦		
野菜スープ	じゃがいも	とり肉	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦				
9	火	ごはん	米				668		
		牛乳		牛乳				乳	
		とり肉の唐揚げ	油 かたくり粉	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油		小麦	26.2
		うの花の炒り煮	油 砂糖	おから あさり ちくわ	にんじん ねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦	
10	水	沢煮椀		ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん しめじ だいこん こまつな	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	639	
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳		
		甘辛豚カツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵		醤油 みりん 塩 こしょう だし(削り節)	小麦 卵		27.2
		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		
とうがんのすまし汁		豆腐 なんと	とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦				
11	木	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	614	
		牛乳		牛乳			乳		
		白身魚のみそマヨネーズ焼き	マヨネーズ	メルルーサ みそ		清酒 塩 こしょう	卵		25.7
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				
12	金	ジャージャー麺 中華めん	中華めん				小麦	607	
		具	ごま油 かたくり粉 ごま	ぶた肉	たけのこ きくらげ ねぎ にんにく	醤油 清酒 豆板醤 甜麺醬 こしょう 鶏がら	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩			26.0
16	火	ごはん	米				636		
		牛乳		牛乳				乳	
		鮭のごまフライ	油 パン粉 小麦粉 ごま	さけ 卵		塩 こしょう		卵 小麦	25.9
		青菜のみそあえ	砂糖	みそ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 みりん		小麦	
けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦				
17	水	チリコンカンライス ターメリックライス	米			ターメリック	644		
		チリコンカン	油	ベーコン ぶた肉 だいず	たまねぎ にんじん にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 こしょう			
		牛乳		牛乳				乳	
		こんにやくサラダ	ドレッシング		こんにやく にんじん キャベツ きゅうり こまつな			小麦	25.9
デザート	デザート								

* 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	640
	たんぱく質(g)	22~32	25.9