

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 (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	【むし歯予防の献立】 かみかみ丼 ごはん 具	米					644
		牛乳 磯香和え みそ汁	かたくり粉 油 砂糖 ごま	だいたい 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳 のり 豆腐 みそ	ごぼう ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな	醤油 みりん 醤油 清酒 だし(削り節) だし(削り節・煮干し)	小麦 乳 小麦	26.7
4	火	黒パン 牛乳 マーマレードチキン コーンサラダ ミネストローネ	パン マーマレード ドレッシング	牛乳 とり肉				624
		じゃがいも マカロニ オリーブ油	じゃがいも 油	ベーコン あさり	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく マッシュルーム	白ワイン 醤油 塩 こしょう 白ワイン 塩 こしょう コンソメ	乳 小麦 乳 小麦	26.5
5	水	深川めし 牛乳 新ごぼうのかき揚げ おひたし 冷凍みかん	米 麦 油 砂糖 小麦粉 油	牛乳 卵				663
			あさり とり肉 油揚げ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし みかん	しょうが にんじん さやいんげん 塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 乳 小麦 卵 小麦	22.7	
7	金	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 青菜とかんぴょうの和え物 けんちん汁	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 さけ				608
		じゃがいも 油	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ	パセリ こまつな にんじん かんぴょう だいこん にんじん こんにゃく ごぼう	塩 こしょう 清酒 醤油 塩 醤油 清酒 だし(削り節)	乳 卵 小麦 小麦	24.1
10	月	キャロットライス 牛乳 グラタン 切り干し大根のサラダ	米 麦 バター マカロニ 小麦粉 バター 油 ドレッシング	えび 牛乳				621
		カレーライス 麦ごはん ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	乳 えび 乳 小麦 乳 小麦	22.0
11	火	アスパラソテー	油	ベーコン				651
		ごはん 牛乳 ぶた肉の金山寺みそ焼き えのきたけの酢の物 とりじゃが	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ぶた肉				683
12	水	ぶどうパン 牛乳 白身魚の香味焼き シーザーサラダ 青菜のクリームスープ	パン 小麦粉 卵 ドレッシング	牛乳 メルルーサ 卵				657
		みそラーメン 中華めん 汁	中華めん ごま 油	ぶた肉 みそ 牛乳 ぎょうざ	にんにく パセリ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 塩 醤油 酢 砂糖 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 乳 卵 小麦 乳 卵 小麦 乳	27.5
14	金	揚げぎょうざ 小松菜とメンマのソテー	油 ごま油	ぎょうざ				620
		ごはん 牛乳 わらじかつ キャベツのごま和え 五目煮	米 小麦粉 卵 ごま 砂糖 油 砂糖	牛乳 ぶた肉 卵				685
17	月	小松菜入りピラフ 牛乳 さわらのハーブ焼き 枝豆サラダ 野菜たっぷりスープ	米 麦 バター 油 小麦粉 卵 ドレッシング じゃがいも	とり肉 凍り豆腐 こんぶ だいず 牛乳 さわら				619
		【食育の献立】春日部市の地場 春日部野菜のポロネーゼ風パスタ ソース	スパゲッティ 油 砂糖 オリーブ油	ぶた肉 チーズ 牛乳	たまねぎ パセリ なす たまねぎ にんじん にんにく トマト	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦 乳 乳	25.6
19	水	鉄骨サラダ いちご蒸しパン	ドレッシング 蒸しパンミックス ジャム	ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	こまつな もやし とうもろこし			629
		ごはん 牛乳 ゼリーフライ おかひじきの辛子あえ 治部煮	米 じゃがいも 油 小麦粉 卵 ごま 小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	牛乳 おから 卵 牛乳	ねぎ おかひじき にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ にんじん こまつな	塩 こしょう 醤油 醤油 清酒 粉からし 醤油 清酒 みりん だし(削り節)	乳 小麦 乳 卵 小麦	22.1
21	金	とりにく 桜えびと野菜の炒め物 マーボーなす	オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 油	とりにく ベーコン さくらえび	ねぎ しょうが にんにく トマト こまつな にんじん とうもろこし			624
		ごはん 牛乳 とりにくの香味ドレッシング 桜えびと野菜の炒め物 マーボーなす	米 小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 凍り豆腐	なす チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ にら しょうが	塩 こしょう 酢 コンソメ 塩 こしょう	乳 えび 小麦	27.4
24	月	ビビンバ ごはん 具	米 ごま油 油 砂糖 ごま	ぶた肉 牛乳				634
		牛乳 ワンタンスープ	ワンタンの皮	とりにく	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	醤油 清酒 醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦 乳 小麦	29.2
25	火	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ じゃがいものコンソメスープ煮	パン バター 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 だいたい ぶた肉 チーズ 牛乳 ベーコン				640
		中華風炊き込みご飯 牛乳 いかのから揚げ 春雨サラダ 豆乳プリン入りフルーツ和え	米 もち米 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 砂糖	ぶた肉 牛乳 いか 豆乳プリン	しょうが にんにく こまつな にんじん パイナップル もも みかん	塩 こしょう 酢 醤油 清酒 塩	小麦 乳 小麦 小麦	24.8
26	水	中華風炊き込みご飯 牛乳 いかのから揚げ 春雨サラダ 豆乳プリン入りフルーツ和え	米 もち米 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 砂糖	ぶた肉 牛乳 いか 豆乳プリン	しょうが にんにく こまつな にんじん パイナップル もも みかん	醤油 清酒 塩	小麦 乳 小麦 小麦	661
		ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁 きつねうどん 麺 汁	米 油 砂糖 じゃがいも 砂糖	牛乳 とりにく だいたい 油揚げ ひじき 豆腐 みそ	しょうが にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな	醤油 清酒 みりん 醤油 清酒 だし(削り節) だし(煮干し・削り節)	小麦 乳 小麦	24.6
28	金	きつねうどん 麺 汁	米 砂糖	とりにく				616
		牛乳 ツナとポテトの香り焼き 青菜と豚肉の炒め物	小麦粉 卵 ごま 油 ごま油	牛乳 ツナ チーズ 牛乳 ぶた肉	たまねぎ こまつな	塩 こしょう 塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵 乳 小麦	26.5

* 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	25.6	