

| 日            | 曜             | 献立名              | 使用する食品名                   |                         |  |                                 | アレルギー表示<br>7品目 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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                            |                |                                 |      |
| 2            | 月             | パン               | パン                        |                         |  |                                 | 小麦 乳           | 689                             |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | いかの磯風味焼き         | 小麦粉 バター パン粉               | いか 卵 青のり                | にんにく                                     | こしょう 醤油                         | 小麦 卵 乳         |                                 | 29.1 |
|              |               | コーンサラダ           | ドレッシング                    |                         | キャベツ こまつな とうもろこし                         |                                 |                |                                 |      |
| 3            | 火             | かぼちゃポターージュ       | 小麦粉 バター 油                 | とり肉 低脂肪乳 スキムミルク         | かぼちゃ たまねぎ パセリ                            | 塩 こしょう コンソメ                     | 乳 小麦           | 617                             |      |
|              |               | 麦ごはん             | 米 麦                       |                         |  |                                 |                |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | 回鍋肉              | 砂糖 かたくり粉 油 ごま油            | ぶた肉                     | キャベツ ビーマン ねぎ にんにく しょうが                   | 醤油 味噌 一味唐辛子 清酒 コンソメ こしょう        | 小麦             |                                 | 26.4 |
| 華風和え         | 砂糖 ごま油 ごま     |                  | もやし こまつな にんじん             | 醤油 酢                    | 小麦                                       |                                 |                |                                 |      |
| 4            | 水             | チンゲンサイのスープ       | ごま油                       | とり肉 生揚げ                 | チンゲンサイ たまねぎ にんじん                         | 醤油 塩 こしょう コンソメ                  | 小麦             | 648                             |      |
|              |               | 大根めし             | 米 麦 油                     | とり肉 油揚げ                 | だいこん にんじん だいこんの葉                         | 醤油 清酒 みりん 塩                     | 小麦             |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | チーズとしらすの卵焼き      | バター                       | 卵 低脂肪乳 チーズ しらす干し スキムミルク | たまねぎ                                     | 塩 こしょう                          | 卵 乳            |                                 | 24.8 |
| さつまいものころころ和え | さつまいも 油 ごま 砂糖 |                  | こまつな キャベツ えだまめ            | 醤油 清酒                   | 小麦                                       |                                 |                |                                 |      |
| 5            | 木             | ごはん              | 米                         |                         |  |                                 |                | 662                             |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | れんこんのはさみ揚げ       | 小麦粉 パン粉 油                 | ぶた肉 卵 チーズ 牛乳            | れんこん ねぎ                                  | 塩                               | 卵 乳 小麦         |                                 | 24.3 |
|              |               | 青菜とかんぴょうの和えもの    | 砂糖 ごま                     |                         | こまつな にんじん かんぴょう                          | 醤油 清酒                           | 小麦             |                                 |      |
| 6            | 金             | 冬野菜のほっこり煮        | さといも 砂糖 油                 | とり肉                     | にんじん はくさい だいこん しょうが こんにやく                | 醤油 清酒 だし(削り節)                   | 小麦             | 627                             |      |
|              |               | ごはん              | 米                         |                         |  |                                 |                |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | ほっけの塩焼き          |                           | ほっけ                     |  | 塩                               |                |                                 | 28.8 |
| 炒り豆腐         | 油 砂糖          | とり肉 あさり 豆腐 卵     | にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが さやいんげん | 醤油 みりん                  | 小麦 卵                                     |                                 |                |                                 |      |
| 9            | 月             | じゃがいもと玉ねぎのみそ汁    | じゃがいも                     | 油揚げ みそ                  | にんじん 玉ねぎ こまつな                            | だし(削り節・煮干し)                     |                | 647                             |      |
|              |               | 豚骨ラーメン 中華めん      | 中華めん                      |                         |  |                                 | 小麦             |                                 |      |
|              |               | 汁                | 油                         | ぶた肉 牛乳                  | にんにく しょうが ねぎ たけのこ ねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが | 醤油 塩 こしょう 豚骨                    | 小麦 乳           |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
| 10           | 火             | 青のりポテトビーンズ       | じゃがいも かたくり粉 油             | だいず あおのり                |  | 塩                               |                | 26.0                            |      |
|              |               | 大根サラダ            | 砂糖 ごま油 ごま                 | ツナ                      | だいこん きゅうり にんじん キャベツ                      | 醤油 酢                            | 小麦             |                                 |      |
|              |               | ごはん              | 米                         |                         |  |                                 |                |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
| 11           | 水             | さわらの照り焼き         | 砂糖                        | さわら                     | しょうが                                     | 醤油 清酒 みりん                       | 小麦             | 645                             |      |
|              |               | 水菜のごま和え          | 砂糖 ごま                     |                         | にんじん みずな だいずもやし                          | 醤油                              | 小麦             |                                 |      |
|              |               | 豆腐とひき肉の煮込み       | 砂糖 かたくり粉 油 ごま油            | 豆腐 ぶた肉                  | しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん    | 醤油 みりん                          | 小麦             |                                 |      |
|              |               | キャロットライス         | 米 麦 バター                   | えび                      | たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん マッシュルーム          | 塩 こしょう コンソメ                     | 乳 えび           |                                 |      |
| 12           | 木             | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              | 657                             |      |
|              |               | 鶏肉のレモン焼き         | 砂糖                        | とり肉                     |  | こしょう 醤油 レモン果汁                   | 小麦             |                                 |      |
|              |               | 春雨サラダ            | はるさめ 砂糖 ごま油               |                         | もやし こまつな にんじん                            | 醤油 酢                            | 小麦             |                                 |      |
|              |               | フルーツ杏仁           | 黒砂糖                       | 杏仁豆腐                    | パイナップル もも みかん                            |                                 | 乳              |                                 |      |
| 13           | 金             | ごはん              | 米                         |                         |  |                                 |                | 655                             |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | さばのカレー風味揚げ       | かたくり粉 油                   | さば                      |  | 塩 カレー粉                          |                |                                 |      |
|              |               | きんぴらごぼう          | 油 砂糖                      | さつまた揚げ                  | にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん                     | 醤油 清酒                           | 小麦             |                                 |      |
| 16           | 月             | けんちん汁            | さといも 油                    | 豆腐                      | だいこん にんじん ねぎ こまつな こんにやく                  | 醤油 塩 清酒 だし(削り節・煮干し)             | 小麦             | 659                             |      |
|              |               | ごはん              | 米                         |                         |  |                                 |                |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | 鶏のつくね焼き          | 小麦粉 パン粉                   | とり肉 卵 牛乳                | れんこん たまねぎ 切り干しだいこん                       | 醤油 塩 こしょう                       | 小麦 卵 乳         |                                 |      |
| 17           | 火             | 白菜と青菜のおひたし       |                           |                         | こまつな はくさい にんじん                           | 醤油 清酒 だし(削り節)                   | 小麦             | 29.1                            |      |
|              |               | 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 こんにやく 干しいたけ さやいんげん         | 清酒 醤油 だし(削り節)                   | 小麦             |                                 |      |
|              |               | ごはん              | 米                         |                         |  |                                 |                |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
| 18           | 水             | 鮭のごまマヨネーズ焼き      | ごま マヨネーズ                  | さけ                      | パセリ                                      | 塩 こしょう                          | 卵              | 31.6                            |      |
|              |               | もやしのピリ辛和え        | 砂糖                        | 油揚げ                     | もやし こまつな にんじん                            | 醤油 一味唐辛子 酢                      | 小麦             |                                 |      |
|              |               | すき焼き風煮           | じゃがいも 油 砂糖                | ぶた肉 豆腐                  | にんじん はくさい たまねぎ しらす                       | 醤油 清酒                           | 小麦             |                                 |      |
|              |               | 【食育の献立】冬至献立      |                           |                         |  |                                 |                |                                 | 676  |
| 19           | 木             | ごはん              | 米                         |                         |  |                                 |                | 659                             |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | かぼちゃの香り揚げ        | 油 砂糖 かたくり粉 ごま             | とり肉                     | かぼちゃ れんこん にんじん ビーマン                      | 酒 醤油 みりん                        | 小麦             |                                 |      |
|              |               | ゆず風味和え           |                           |                         | こまつな はくさい ゆず                             | 醤油 清酒 だし(削り節)                   | 小麦             |                                 |      |
| 20           | 金             | 打込み汁             | うどん じゃがいも                 | 油揚げ                     | にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれん草                   | 醤油 みそ だし(煮干し)                   | 小麦             | 647                             |      |
|              |               | フレンチトースト         | パン 砂糖 バター                 | 牛乳 卵                    |  |                                 | 小麦 乳 卵         |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | ブロッコリーサラダ        | ドレッシング                    |                         | ブロッコリー にんじん とうもろこし                       |                                 | 小麦             |                                 |      |
| 21           | 土             | はくさいシチュー         | じゃがいも 油 バター 小麦            | とり肉 牛乳 スキムミルク あさり       | はくさい にんじん たまねぎ 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                | 乳 小麦           | 26.4                            |      |
|              |               | ごはん              | 米                         |                         |  |                                 |                |                                 |      |
|              |               | 牛乳               |                           | 牛乳                      |  |                                 | 乳              |                                 |      |
|              |               | 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             |                                 |      |
| 22           | 日             | 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             | 25.5                            |      |
|              |               | のっぺい汁            | かたくり粉 さといも                | とり肉 ちくわ 生揚げ             | こんにやく ねぎ ほうれん草                           | 醤油 だし(削り節・煮干し) みりん              | 小麦             |                                 |      |
|              |               | カラフル野菜とウインナーのピラフ | 米 麦 バター 油                 | レバー入りウインナー              | ビーマン にんじん 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              |                                 |      |
| 23           | 月             | タンダーチキン          |                           | とり肉 ヨーグルト               | にんにく                                     | 白ワイン トマトケチャップ カレー粉 レモン果汁 塩 こしょう | 乳              | 640                             |      |
|              |               | 小松菜とベーコンのソテー     | 油                         | ベーコン                    | こまつな にんじん                                | 塩 こしょう 醤油                       | 小麦             |                                 |      |
|              |               | デザート             | ケーキ                       |                         |  |                                 | 小麦 乳 卵         |                                 |      |
|              |               | デザート             | ケーキ                       |                         |  |                                 | 小麦 乳 卵         |                                 |      |

\* 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       | 中学生 (8~9歳)  |      | 今月の平均 |
|----------|-------------|------|-------|
|          | エネルギー(kcal) | 650  | 652   |
| たんぱく質(g) | 22~32       | 26.7 |       |