

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		
1 金	ごはん	米					614
	牛乳		牛乳			乳	
	生揚げのきのこソースかけ	バター 砂糖 かたくり粉	生揚げ	しめじ えのきたけ たまねぎ	コンソメ 清酒 醤油	乳 小麦	24.4
	白菜のおひたし			はくさい ほうれんそう	だし(削り節) 醤油 清酒	小麦	
5 火	おでん	じゃがいも 砂糖	こんぶ ちくわ さつま揚げ つみれ うずら卵	だいこん にんじん こんにやく	塩 醤油 だし(煮干し)	小麦 卵	
	かて飯	米 麦 砂糖 油	油揚げ 凍り豆腐	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	659
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	26.0
6 水	小松菜のみそ和え	ごま 砂糖	みそ	こまつな もやし キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦	
	りんごゼリー	ジュース 砂糖	寒天				
	ごはん	米					647
	牛乳		牛乳			乳	
7 木	ポテトの肉巻き	じゃがいも かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉		醤油 清酒	小麦	29.0
	磯香和え		のり	はくさい こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	豆腐のくず煮	かたくり粉	豆腐 とり肉 えび	にんじん たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦 えび	
	ごはん	米					617
8 金	牛乳		牛乳			乳	
	さけの幽庵焼き		さけの幽庵漬け			小麦	30.1
	千草炒め	油	卵	キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ	卵	
	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう	だし(削り節)・煮干し)		
11 月	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	610
	牛乳		牛乳			乳	
	さつまいものタルト	バター 生クリーム さつまいも タルトカップ	ベーコン 牛乳 チーズ		塩 こしょう	乳 卵 小麦	22.1
	切り干し大根のサラダ	ドレッシング	ツナ	切り干しだいこん にんじん こまつな		小麦	
12 火	【食育の献立】春日部市の地産物を取り入れた献立						655
	いりまめ茶飯	米	だいず		塩 醤油 清酒 ほうじ茶	小麦	29.8
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のねぎみそ焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	
13 水	ブロccoliのおかか和え		かつお節	ブロccoli キャベツ	醤油 清酒	小麦	
	赤米と野菜の汁物	さつまいも 赤米 油	ぶた肉 生揚げ かつお節	しめじ こまつな ねぎ	清酒 醤油	小麦	
	ごはん	米					650
	牛乳		牛乳			乳	
18 月	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 牛乳 卵	ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	22.9
	ねぎめた	砂糖 ごま	みそ	ねぎ にんじん こんにやく	醤油 酢	小麦	
	大根と生揚げの煮もの	砂糖 油	生揚げ ぶた肉	にんじん だいこん さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	ライスボールパン	パン				小麦 卵 乳	633
19 火	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のハーブ焼き	オリーブオイル	メルルーサ	にんにく バジル	塩 こしょう 白ワイン		30.0
	きのこのサラダ	砂糖 ごま油 ごま		えのきたけ はくさい にんじん こまつな	酢 醤油	小麦	
	彩の国ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランク だいず	たまねぎ キャベツ にんじん ブロccoli かぶ だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
20 水	パエリア	米 麦 オリーブ油	いか えび あさり	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	ターメリック コンソメ 塩 こしょう	えび 乳	647
	牛乳		牛乳			乳	
	グラタン	マカロニ 油 バター 小麦粉	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳	25.3
	野菜サラダ	ドレッシング		キャベツ みずな こまつな		小麦	
21 木	ごはん	米					643
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの一味焼き	砂糖 ごま油	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	29.8
	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	
22 金	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 ねぎ えのきたけ	醤油 清酒	小麦	
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	630
	牛乳		牛乳			乳	
	揚げ大豆サラダ	油 かたくり粉 ドレッシング	だいず	にんじん ほうれんそう		小麦	26.2
25 月	こまちゃん蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ	こまつな		乳 小麦	
	ごはん	米					628
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のごまみそ焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	27.5
26 火	もやしと小松菜の塩昆布あえ		こんぶ	もやし こまつな		小麦	
	里芋といかの煮物	さといも 黒砂糖	いか	にんじん 干しいたけ こんにやく さやいんげん	清酒 醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					652
	牛乳		牛乳			乳	
27 水	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ チーズ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	29.6
	青菜の炒めもの	油	ベーコン	こまつな とうもろこし	塩 コンソメ こしょう		
	沢煮椀		ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん しめじ だいこん ほうれんそう	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
	カレー南蛮うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	655
28 木	汁	カレールウ 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	カレー粉 醤油 塩 だし(削り節)	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	29.6
	ささみの天ぷら	小麦粉 油	とり肉 卵		清酒	卵 小麦	
	三色おひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
29 金	キムチチャーハン	米 麦 ごま油 油	なると 卵	にんじん ねぎ にんにく はくさいキムチ	コンソメ こしょう 醤油 塩	小麦 卵	610
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	はんぺん 卵 あおのり			小麦 卵 乳	25.4
	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	
29 金	わかめスープ	はるさめ ごま油	わかめ とり肉	たまねぎ とうもろこし	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	黒パン	パン				小麦 乳	636
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークピカタ	小麦粉 砂糖	ぶた肉 卵		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵	29.5
29 金	ミックスポテト	じゃがいも バター		にんじん とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう	乳	
	豆乳スープ		ベーコン 豆乳 豆腐 みそ	にんじん はくさい しめじ こまつな	コンソメ 塩 こしょう		
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					699
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース	小麦	
29 金	牛乳		牛乳			乳	22.1
	小松菜と春雨のソテー	はるさめ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
	ごはん	米					617
29 金	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりのゆずこしょう焼き	マヨネーズ	ぶり		清酒 醤油 ゆずこしょう	卵 小麦	27.1
	れんこんのきんぴら	砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	れんこん にんじん こまつな	醤油	小麦	
	みぞれ汁	かたくり粉	とり肉	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ ほうれんそう しょうが だいこん	醤油 塩 だし(削り節)	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	639
たんぱく質(g)	22~32	27.0	