

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		
4水	びびんば ごはん	米					679
	具	ごま油 油 砂糖 ごま	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	野菜スープ		ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
5木	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	660
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの照り焼き		ぶり		清酒 醤油 みりん	小麦	
6金	三色野菜のおひたし			こまつな チンゲンサイ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	28.6
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
9月	【重陽の節句の献立】						628
	ささげごはん	米	ささげ		清酒 塩 こんぶ茶		
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のごま焼き	ごま	とり肉	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	
10火	菊の花の和え物			こまつな もやし きくの花	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	31.5
	生揚げとなすのみそ炒め	ごま油 砂糖	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん ピーマン こんにゃく なす	清酒 醤油	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
11水	豚肉のオイスターソース焼き		ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦	28.9
	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	醤油 清酒	小麦	
	五目煮	油 砂糖	発芽だいず とり肉 凍り豆腐 こんにゃく	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	二色揚げパン	パン 砂糖 油 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
12木	牛乳		牛乳			乳	626
	いかとえびのチリソース煮	砂糖 かつくり粉 油	えび いか	ねぎ にんにく しょうが たけのこ	清酒 トマトケチャップ 醤油 コンソメ 酢 塩	えび 小麦	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	ごはん	米					
13金	【食育の献立】十五夜の献立						617
	さつまいもごはん	米 さつまいも			清酒 醤油 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	小麦 乳 卵	
17火	おひたし			こまつな にんじん キャベツ もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	638
	みたらし団子	白玉もち 砂糖 黒砂糖 かつくり粉			醤油	小麦	
	ぶどうパン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
18水	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ チーズ		塩 こしょう	卵 小麦 乳	25.8
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり こまつな		小麦	
	蓮花湯	はるさめ ごま油 かつくり粉	卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵	
	ごはん	米					
19木	牛乳		牛乳			乳	648
	とり肉の唐揚げ	かつくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
	切り干し大根のあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
	豆腐のみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		
20金	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	清酒 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	660
	牛乳		牛乳			乳	
	さつまいものタルト	さつまいも 生クリーム タルトカップ バター	ベーコン 低脂肪乳 チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵	
	枝豆とひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	えだまめ キャベツ きゅうり		小麦	
24火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					668
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	うずら卵 ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜とコーンのソテー	油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
25水	ごはん	米					644
	牛乳		牛乳			乳	
	なすの肉巻き	かつくり粉 砂糖 油	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	
	ごま酢あえ	砂糖 ごま油 ごま		キャベツ きゅうり	醤油 塩 酢	小麦	
26木	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな	醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦	24.7
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油 ごま	ぶた肉	にんじん ごぼう こんにゃく	清酒 みりん 醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			小麦	
	さばの塩焼き		さば		塩		
27金	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	26.2
	フルーツ杏仁	黒砂糖	杏仁豆腐	みかん パイナップル もも		乳	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
28日	とんかつ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう	小麦 卵	28.8
	ゆでキャベツ			キャベツ	中濃ソース		
	吉野煮	砂糖 さといも かつくり粉 油	油揚げ うずら卵 とり肉	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	卵 小麦	
	広東麺	中華麺				小麦	
29日	汁	油 かつくり粉	ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ にんにく	醤油 豚骨 鶏がら 塩 こしょう	小麦	637
	牛乳		牛乳			小麦	
	ポテトのミートソース焼き	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	
	青菜ともやしのソテー	油		ほうれんそう もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
30月	ごはん	米					645
	牛乳		牛乳			乳	
	戻りがつおの南蛮漬け	かつくり粉 砂糖 油	かつお	ねぎ しょうが	醤油 酢 みりん 塩 清酒	小麦	
	もやしの辛子あえ	砂糖		チンゲンサイ もやし にんじん	醤油 からし	小麦	
筑前煮	さといも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 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	650
たんぱく質(g)	22~32	27.4	