

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		
7 火	ごはん	米					638
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	砂糖 かたくり粉 パン粉	ぶた肉 おから 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	乳 卵 小麦	
	たけのこの土佐煮	砂糖	油揚げ かつお節	たけのこ にんじん こんにゃく いんげん	醤油 だし(削り節)	小麦	
8 水	みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく こまつな	だし(削り節・煮干し)		623
	パイパン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのピカタ	小麦粉 砂糖	とり肉 卵		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵	
9 木	ビーフソテー	ビーフ 油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	小麦 卵	27.4
	えびとチンゲンサイのスープ	じゃがいも 油 かたくり粉 ごま油	えび	チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦 えび	
	グリーンピースごはん	米 麦 油	わかめ 卵 しらす干し	グリーンピース	塩 みりん	卵	
	牛乳		牛乳			乳	
10 金	キャベツ入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 牛乳 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	26.1
	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	
13 月	ごはん	米					666
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの西京焼き		さわらの西京づけ			小麦	
	カラフルきんぴら	油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ ピーマン	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
14 火	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	さつま揚げ だいず	ひじき にんじん こんにゃく 干しいたけ いんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	24.7
	チャンポン麺 中華めん汁	中華めん ごま 油 かたくり粉	ぶた肉 かまぼこ えび うずら卵	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ しょうが ねぎ	清酒 醤油 豚骨 鶏がら コンソメ 塩	小麦 卵 えび	
	牛乳		牛乳			乳	
	鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし		小麦	
15 水	トマト蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ	トマト		小麦 乳	672
	かやくごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん 干しいたけ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		中濃ソース	小麦 卵	
16 木	おかひじきのごま和え	ごま 砂糖		おかひじき にんじん もやし キャベツ	醤油	小麦	27.3
	【食育の献立】さやむき体験の献立						
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
17 金	チーズとしらすの卵焼き	バター	卵 牛乳 チーズ しらす干し スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	26.0
	そらまめ豆苗のおひたし			そらまめとうみょう キャベツ こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	田舎汁	油 じゃがいも	みそ 生揚げ	えのきたけ ぜんまい ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	だし(削り節)		
	そらまめ			そらまめ	塩		
21 火	きなこ揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	673
	牛乳		牛乳			乳	
	アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン スキムミルク	にんじん アスパラガス とうもろこし	塩 こしょう	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	
23 木	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					681
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ひよこまめ ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん 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 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	キャベツ にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
27 月	ひじきごはん	米 麦 油 砂糖	ひじき とり肉 油揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	651
	牛乳		牛乳			乳	
	かつおのごま風味揚げ	ごま かたくり粉 油	かつお	しょうが	醤油 清酒	小麦	
	やまぶきあえ	砂糖 油	卵	こまつな キャベツ	醤油 酢	小麦 卵	
28 火	冷凍みかん			みかん			29.1
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉の生姜焼き		ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ	醤油 みりん	小麦	
29 水	おなか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん こまつな	オイスターソース 塩 こしょう	小麦	24.7
	ごまみそ汁	じゃがいも ごま	みそ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ほうれんそう	だし(削り節)		
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
30 木	とりの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	とり肉	ねぎ にんにく しょうが	清酒 みりん とうがらし 醤油	小麦	612
	小松菜とエリンギの炒め物	油		こまつな エリンギ にんじん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
	新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 凍り豆腐	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
	肉うどん 地粉うどん	地粉うどん					
31 金	汁		ぶた肉 油揚げ こんぶ	ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	657
	牛乳		牛乳			乳	
	ちくわの二色揚げ	ごま 油 小麦粉	ちくわ 卵 あおのり			卵 小麦	
	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	清酒 醤油	小麦	
24 金	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン	塩 こしょう コンソメ	卵	645
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのチリソースがけ	油 かたくり粉 砂糖	いか	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	トマトケチャップ 醤油 清酒	小麦	
	小松菜とじゃこの中華サラダ	ごま油 ごま 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 酢	小麦	
25 土	フルーツ杏仁豆腐	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも リンゴ		乳	27.0
	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 白ワイン トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
	ほうれん草のサラダ	ドレッシング		ほうれんそう とうもろこし もやし		小麦	
26 日	マカロニスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら	小麦	23.0
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	油淋鶏	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	とり肉	ねぎ にんじん	塩 こしょう 酢 醤油	小麦	
28 火	小松菜のナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	25.3
	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ ほうれん草	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
	麦ごはん	米 麦					
	牛乳		牛乳			乳	
29 水	さばのみそがけ	黒砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	627
	くきわかめの炒め煮	ごま 油 黒砂糖	くきわかめ ぶた肉	にんじん たけのこ こまつな	醤油 みりん	小麦	
	かきたま汁	じゃがいも かたくり粉	豆腐 卵	ほうれんそう えのきたけ	醤油 だし(削り節)	卵 小麦	
	【食育の献立】さやむき体験の献立						

* 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	642
たんぱく質(g)	22~32	26.3	