

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		
10	金	【鏡開きの献立】						690
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	24.5
		さわらのゆずこしょう焼き	マヨネーズ	さわら		清酒 醤油 ゆずこしょう	小麦 卵	
14	火	春菊の辛子あえ	砂糖		しゆんぎく こまつな もやし にんじん	醤油 粉辛子	小麦	
		おしるこ	白玉もち 砂糖	あずき		塩		
		ツイストパン	パン				小麦 乳	646
		牛乳		牛乳			乳	
15	水	マーマレードチキン	マーマレード	とり肉	にんにく	白ワイン 醤油 塩 こしょう	小麦	30.7
		花野菜のサラダ	ドレッシング		にんじん ブロッコリー カリフラワー		小麦	
		クラムチャウダー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	あさり ペーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい とうもろこし	白ワイン コンソメ こしょう 塩	乳 小麦	
		【食育の献立】小正月献立						663
16	木	ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	25.1
		イガメンチ	小麦粉 油	いか 卵	玉ねぎ ピーマン	塩 こしょう	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	
17	金	けの汁		だいず 凍り豆腐 油揚げ みそ	だいこん だいこんの葉 にんじん ごぼう 干しいたけ ぜんまい こんにゃく	だし(昆布)		
		りんごゼリー	ジュース 砂糖	寒天				
		ぶた肉とねぎ塩の混ぜごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉	にんにく にんじん ねぎ レモン	塩 醤油 清酒	小麦	615
		牛乳		牛乳			乳	
18	土	かれいの立田揚げ	油	ソフトカレイ立田			小麦	28.4
		華風和え	ごま 砂糖 ごま油		えのきたけ キャベツ こまつな	醤油 酢	小麦	
		わかめスープ		とり肉 わかめ 豆腐	にんじん だいこん たまねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
		カレーライス 麦ごはん	米 麦					681
19	日	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	塩 こしょう トマトケチャップ	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	23.2
		ミモザサラダ	油 砂糖	卵	こまつな もやし	醤油 清酒	小麦 卵	
		こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	607
20	月	牛乳		牛乳			乳	
		ほっけのみりん焼き		ほっけのみりん焼き			小麦	27.3
		白菜のおひたし			はくさい ほうれんそう	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		根菜のごま風味汁	じゃがいも ごま	みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ こまつな	だし(削り節)		
21	火	ごはん	米					627
		牛乳		牛乳			乳	
		さばの南部焼き	ごま	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	29.9
		切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
22	水	五目豆	砂糖 油	だいず とり肉 凍り豆腐 こんぶ	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	
		ごはん	米					665
		牛乳		牛乳			乳	
		とんかつ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	24.5
23	木	小松菜のおかかあえ		かつお節	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒	小麦	
		けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦	
		コッペパン いちごジャム	パン ジャム				小麦 乳	635
		牛乳		牛乳			乳	
24	金	ミートオムレツ	油	卵 牛乳 スキムミルク ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	卵 乳	30.0
		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	
		冬野菜のポトフ	じゃがいも	とり肉	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
		チャーシュー麺 汁	中華めん				小麦	603
25	土	牛乳		焼きぶた	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく たけのこ	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	
		元気もりもりささみそチーズ	砂糖	鶏ささみ みそ チーズ のり		塩 こしょう 清酒 みりん	乳	31.8
		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	
		麦ごはん	米 麦					681
26	日	牛乳		牛乳			乳	
		さけの塩焼き		塩さけ				28.8
		ひじきの炒め煮	油 砂糖	ひじき さつま揚げ 油揚げ だいず	にんじん さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
		すいとん	小麦粉	とり肉 卵 牛乳	だいこん にんじん こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦 卵 乳	
27	月	みかん			みかん			
		中華風炊き込みご飯	米 もち米 麦 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	654
		牛乳		牛乳			乳	
		彩の国ねぎみそ餃子	油	ぎょうざ			小麦	28.8
28	火	ブロッコリーと豆の中華和え	砂糖 ごま油 ごま	ひよこまめ	ブロッコリー	酢 醤油	小麦	
		卵のスープ	はるさめ かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	631
		ソース	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 だいず チーズ	トマト にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトケチャップ コンソメ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
29	水	牛乳		牛乳			乳	
		カラフルサラダ	ドレッシング	ひじき	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし		小麦	23.8
		さつまいものタルト	さつまいも タルトカップ バター	チーズ ペーコン 低脂肪乳		塩 こしょう	小麦 乳 卵	
		ごはん	米					645
30	木	牛乳		牛乳			乳	
		ぶりの照り焼き		ぶり		清酒 醤油 みりん	小麦	27.2
		小松菜のおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		筑前煮	油 さといも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
31	金	ごはん	米					639
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	25.6
		磯香あえ		のり	こまつな はくさい	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
みぞれ汁	かたくり粉	ぶた肉	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ほうれんそう しょうが だいこん	塩 醤油 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	645
たんぱく質(g)	22~32	27.3	