

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		
1 金	カレーライス 麦ごはん ルウ 牛乳 鉄骨サラダ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 油	ふた肉 牛乳 うすら卵 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ にんにく こまつな もやし きゅうり とうもろこし	塩 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう 醤油 清酒	小麦 乳 卵 小麦 小麦	675 21.8
2 土							
3 日							
4 月	【むし菌予防のこんだて】 かみかみ丼 ごはん 具 牛乳 アーモンド和え けんちん汁	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま アーモンド 砂糖 じゃがいも 油	だいず とり肉 かえり煮干し 牛乳 みそ 豆腐	ごぼう ほうれんそう もやし キャベツ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	醤油 みりん 醤油 みりん 清酒 塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 小麦 小麦	653 25.4
5 火	ハインパン 牛乳 シーフードグラタン おかひじきのサラダ ミネストローネ レモンシャーベット	パン バター 小麦 油 ドレッシング マカロニ じゃがいも バター レモンシャーベット	牛乳 牛乳 ベーコン チーズ えび いか あさり とり肉	玉ねぎ マッシュルーム おかひじき にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	塩 こしょう 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳 小麦 乳 えび 小麦 乳	677 27.6
6 水	ごはん 牛乳 とりの肉のねぎみそ焼き 切り干し大根の和え物 じゃがいものそぼろ煮 タンメン 中華めん 汁	米 油 砂糖 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 中華めん 油 ごま	牛乳 とり肉 みそ ふた肉	しょうが ねぎ こまつな にんじん 切り干しだいこん にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん しょうが	みりん 醤油 清酒 醤油 清酒 醤油 清酒	乳 小麦 小麦 小麦	651 24.1
7 木	牛乳 エスニック春巻き 中華サラダ こぎつねごはん 牛乳 さばの七味焼き 青菜と焼き豚のソテー オレシゼリー	小麦粉 油 はるまきの皮 春雨 砂糖 ごま油 米 麦 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま ジュース 砂糖	ふた肉 あさり 牛乳 ふた肉 だいず とり肉 油揚げ 牛乳 さば 焼きふた 寒天	にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ にんじん きゅうり にんじん えだまめ ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら 白ワイン カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 醤油 酢 醤油 清酒 だし(削り節) 醤油 清酒 みりん 七味唐辛子 塩 こしょう 醤油	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	615 24.3 623 27.0
9 土							
10 日							
11 月	ごはん 牛乳 つくね焼き 即席漬け 肉じゃが 二色揚げパン 牛乳 えびといかの手りソース煮 洋風かき玉スープ	米 砂糖 かたくり粉 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 パン 砂糖 ココア 油 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 牛乳 卵 ふた肉 きなこ 牛乳 えび いか あさり ベーコン 卵	れんこん たまねぎ 切り干しだいこん だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが にんじん たまねぎ ごぼう 干ししいたけ さやいんげん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん こまつな	塩 こしょう 醤油 酢 醤油 酢 みりん 醤油 清酒 塩 白ワイン 清酒 トマトケチャップ 醤油 コンソメ 酢 塩 コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦 卵 乳 小麦 小麦 小麦 乳 小麦 えび 卵 小麦	666 28.5 618 30.1
12 火	【なかよし給食】 ピビンパ ごはん 具 牛乳 みそキムチスープ	米 ごま油 砂糖 油 ごま 小麦粉 油 はるまきの皮 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま ジュース 砂糖	ふた肉 牛乳 とり肉 みそ	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし にんじん ねぎ にら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	醤油 清酒 コンソメ 塩 鶏がら	小麦 乳	614 29.7
13 水	ごはん 牛乳 わらじカツ キャベツのからしあえ 凍り豆腐の煮物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	牛乳 ふた肉 卵 凍り豆腐 ひじき	キャベツ にんじん もやし きゅうり にんじん 干ししいたけ こんにゃく	塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 辛子 醤油 みりん	乳 小麦 卵 小麦 小麦	673 29.9
14 木	【食育の日の献立】 ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜のごま和え 打ち込み汁	米 砂糖 砂糖 ごま うどん じゃがいも	牛乳 さわら とり肉 油揚げ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	醤油 清酒 みりん 醤油 清酒 醤油 だし(煮干し)	乳 小麦 小麦 小麦	609 26.2
15 金							
16 土							
17 日							
18 月	【ワールドカップ応援献立】 ターメリックライス 牛乳 ストロガノフ ロシアンサラダ ヨーグルト	米 麦 バター 小麦粉 バター じゃがいも ドレッシング パン	牛乳 ふた肉 牛乳 だいず ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム にんじん ビート こまつな	ターメリック 塩 こしょう デミグラスソース 赤ワイン コンソメ	乳 乳 小麦 乳 小麦 小麦 乳	681 25.2
19 火	子どもパン 牛乳 春日部コロッケ ゆでキャベツ 春雨スープ	パン じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉 はるさめ ごま油	牛乳 ふた肉 だいず スキムミルク 卵 とり肉	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	塩 こしょう 中濃ソース コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦 乳 乳 小麦 乳 卵 小麦	673 25.8
20 水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き みそ炒め 筑前煮	米 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ほっけ みそ とり肉 凍り豆腐	こまつな にんじん キャベツ たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	醤油 清酒 醤油 清酒 だし(削り節)	乳 小麦 小麦	615 25.8
21 木	五目うどん 地粉うどん 牛乳 かき揚げ おろし和え	地粉うどん じゃがいも 小麦粉 油 米 麦 オリーブ油	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 ツナ	干ししいたけ ほうれん草 にんじん たまねぎ たまねぎ ごぼう にんじん 小松菜 大根 えのきだけ	塩 醤油 みりん だし(削り節・煮干し) 醤油 みりん	小麦 乳 小麦 卵 小麦	619 23.2
22 金	ハエリア 牛乳 鶏肉のエスカベッシュ ビーンズサラダ	米 麦 オリーブ油 オリーブ油 ドレッシング	牛乳 ふた肉 チーズ だいず ひよこまめ とり肉 卵 ひじき 油揚げ 牛乳 あじ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな とうもろこし えだまめ	白ワイン コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう 酢	えび 乳 小麦	609 26.5
23 土							
24 日							
25 月	ごはん 牛乳 ふた肉のオイスターソース焼き 磯香和え こしね汁	米 ごま じゃがいも パン ジャム	牛乳 ふた肉 のり 油揚げ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん こんにゃく 干ししいたけ ねぎ にんじん だいこん ごぼう	オイスターソース 醤油 清酒 みりん 醤油 清酒 だし(削り節) だし(削り節・煮干し)	乳 小麦 小麦	606 25.2
26 火	山型食パン いちごジャム 牛乳 ムサカ お豆のソテー とうもろこしスープ	パン ジャム オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 油 かたくり粉	牛乳 ふた肉 チーズ だいず ひよこまめ とり肉 卵	なす にんじん たまねぎ えだまめ こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう 鶏がら	小麦 乳 乳 小麦 乳 卵	672 29.3
27 水	ひじきごはん 牛乳 あじの新たまねぎソース きんぴらごぼう	米 麦 砂糖 油 かたくり粉 油 砂糖 油 砂糖 ごま	ひじき 油揚げ 牛乳 あじ	干ししいたけ にんじん たけのこ しょうが レモン にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	醤油 清酒 塩 醤油 清酒 酢 醤油	小麦 乳 小麦 小麦	606 22.8
28 木	ごはん 牛乳 彩の国ねぎみそ餃子 ナムル マーボー豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま 油 ごま油 かたくり粉	牛乳 ぎょうざ 豆腐 ふた肉	もやし にんじん きゅうり にんじん たけのこ にら ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 清酒 だし(削り節)	乳 小麦 小麦 小麦	604 22.8
29 金	ごはん 牛乳 鮭フライ 小松菜とメンマのソテー 磯煮	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 さげ 卵 ひじき 油揚げ だいず	こまつな メンマ もやし にんじん こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	塩 こしょう 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 清酒 だし(削り節)	乳 小麦 卵 小麦 小麦	658 26.7

*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。

*コンタミネーション(原材料として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。

基準	6~7歳 8~9歳 10~11歳 今月平均			
	エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	26.1

