

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 むぎごはん	米 麦					663
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 	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	
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	ビーンズサラダ	ごま 油 砂糖	だいず ツナ	こまつな キャベツ にんじん	清酒 醤油	小麦	
4 月	ごはん	米					668
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	キャベツいりメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉	たまねぎ キャベツ 	塩 こしょう 中濃ソース	小麦	
	おかかあえ		かつお節	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	のっぺいじる	さといも かたくり粉	とり肉 ちくわ 豆腐	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
5 火	ごはん	米					636
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		塩 こしょう	卵	
	いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ぶたにくとだいごんののもの	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいごん こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
6 水	きなこあげパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	652
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	小麦	
	ワントンスープ	ワントンの皮	とり肉	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	
7 木	むぎごはん	米 麦					659
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	わふうハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 おから 豆腐	たまねぎ 	塩 こしょう 醤油 酢	小麦	
	さんしょくおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	いなかじる	油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
8 金	みそラーメン ちゅうかめん	中華めん 				小麦	632
	しる	油	ぶた肉 わかめ みそ	もやし たまねぎ にんじん なら にんにく	豚骨 鶏がら		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ポテトのチーズやき	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	エリンギのソテー	油		こまつな エリンギ キャベツ にんじん	塩 コンソメ こしょう オイスターソース	小麦	
11 月	はくさいとりにくにあんかけどん ごはん	米					656
	ぐ	油 砂糖 かたくり粉	とり肉 生揚げ	はくさい にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	わかさぎのころもあげ	小麦粉 油 マヨネーズ	わかさぎ		塩 こしょう	小麦	
	こまつなのごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	みかん			みかん			
12 火	ごはん	米					655
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉 	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	みそけんちんじる	さといも	豆腐 油揚げ みそ	だいごん にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう	だし(削り節)		
13 水	【図書コラボ献立】	「おばあさんのすーぷ」から、野菜スープを紹介します。					
	こどもパン	パン 				乳 小麦	674
	スライスチーズ		チーズ			乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	フィッシュフライ	油	たらのフライ			小麦	
	コーンサラダ	砂糖 油		キャベツ こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	やさいスープ	じゃがいも 油	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 塩 こしょう 鶏がら		

