

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)
		主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他		
3 月	カうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	747
	汁	油	ぶた肉 こんぶ なんと	にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 清酒 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
	きつねもち	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
6 木	小松菜の炒め物	油	ベーコン	こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう		809
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトピューレ デミグラスソース こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
7 金	ビーンズサラダ	砂糖 油	だいず ツナ	こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	29.0
	麦ごはん	米 麦					
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	
10 月	切り干し大根の和え物	砂糖		しょうが	醤油 みりん	小麦	28.3
	ごまみそ汁	ごま	生揚げ みそ	ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
	ピビンバ ごはん	米					
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦	
11 火	具(野菜)	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	36.9
	牛乳		牛乳			乳	
	スンドゥブスープ	ごま油	ぶた肉 あさり 豆腐 みそ	しょうが だいこん たまねぎ なら はくさいキムチ	醤油 コンソメ	小麦	
	麦ごはん	米 麦					
12 水	牛乳		牛乳			乳	790
	鮭フライ	油	さけフライ		中濃ソース	小麦	
	磯香和え		のり かつお節	こまつな にんじん えのきたけ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ごぼう	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
13 木	じゃこのりトースト	パン マヨネーズ	ちりめんじゃこ のり チーズ			小麦 乳 卵	723
	牛乳		牛乳			乳	
	パンバンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ	清酒	小麦	
	彩の国ポトフ	じゃがいも	だいず レバー入りフランクフルト	にんじん かぶ かぶの葉 キャベツ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう		
14 金	ソイ丼 麦ごはん	米 麦					781
	具	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐 だいず チーズ	えだまめ	醤油 みりん	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	かきたま汁	かたくり粉	豆腐 卵	えのきたけ こまつな ねぎ	醤油 だし(削り節)	卵 小麦	
17 月	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	796
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
	ごま酢和え	砂糖 ごま	生揚げ みそ	こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
18 火	みそ汁			ねぎ だいこん ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		36.0
	コッペパン	パン				小麦 乳	
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	こしょう 焼きそばソース	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
19 水	レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	コンソメ 塩 こしょう	卵	30.3
	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐(豆乳)	みかん もも パイナップル			
	【食育の日の献立 みそカツ】 『愛知県』の郷土料理						
	ごはん	米					
20 木	牛乳		牛乳			乳	812
	みそカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉 みそ		塩 こしょう みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
	おかか炒め	油	かつお節	こまつな にんじん キャベツ もやし	オイスターソース 塩 こしょう みりん	小麦	
	田舎汁	じゃがいも	豆腐	だいこん しめじ こんにゃく ほうれんそう	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
21 金	麦ごはん	米 麦					739
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 黒砂糖	とり肉	レモン	醤油 清酒	小麦	
	みそ和え	砂糖	みそ	キャベツ にんじん こまつな	醤油 みりん 清酒	小麦	
22 土	五目煮	じゃがいも 油 砂糖	だいず とり肉 凍り豆腐 生揚げ こんぶ	にんじん たけのこ 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	34.1
	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま油 砂糖	ひじき ぶた肉 油揚げ	ごぼう だいこん しょうが にんにく	豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		酢	卵	
23 日	華風和え	砂糖 ごま油		にんじん もやし こまつな	醤油 酢	小麦	34.4
	チンゲン菜のスープ	油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	メキシコ風ピラフ	米 麦 バター		ピーマン		乳	
	ミートソース	小麦粉 黒砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ スキムミルク	たまねぎ トマト にんにく にんじん	トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ こしょう 一味唐辛子	小麦 乳	
24 月	牛乳		牛乳			乳	28.0
	水菜サラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	みずな こまつな 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
25 火	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	804
	わかめとじゃこの佃煮	ごま 砂糖 ごま油	わかめ ちりめんじゃこ		醤油 清酒	小麦	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	凍り豆腐の煮物	油 砂糖	凍り豆腐 とり肉 ちくわ	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
26 水	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 ごま 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらすき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	752
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの塩焼き		さば		塩		
	かんぴょうのあえものみそ汁	砂糖 ごま	生揚げ みそ	かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
27 木	みそ汁			ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		32.8
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のオイスターソース焼き		とり肉	しょうが にんにく	オイスターソース みりん 清酒	小麦	
28 金	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん にんにく	醤油 酢	小麦	32.9
	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん なら ねぎ しょうが たけのこ	豆板醤 オイスターソース 醤油 清酒	小麦	
	二色揚げパン	パン 油 砂糖	きな粉		塩	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
29 土	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	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 塩 こしょう コンソメ	乳	792
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご	トマトピューレ こしょう	小麦	
30 日	牛乳		牛乳			乳	25.8
	あおなとじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	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。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、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いません。

* 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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (%)		脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
								レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
今月の平均栄養量	773	32.0	16.5	29.1	113.2	463	4.6	351	0.81	0.63	39	8.4	2.6