

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			
1 金	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ	醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦	760	
	具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	牛乳			乳		
	牛乳		生揚げ	だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦		
5 火	ピビンバ ごはん	米 麦	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦	795	
	具(肉)	ごま油 砂糖 油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦		
	具(野菜)	ごま 砂糖 ごま油	牛乳			乳		
	牛乳		とり肉 あさり 豆腐 みそ	しょうが だいこん たまねぎ にはら ほうきいも	醤油 コンソメ	小麦		
6 水	【図書館レストラン『おいしい給食』より 鯨の竜田揚げ】							
	コッペパン	パン				乳 小麦	736	
	いちごジャム	いちごジャム						
	牛乳		牛乳			乳		
	鯨の竜田揚げ	かたくり粉 油 砂糖	くじら竜田 凍り豆腐		醤油 みりん	小麦		
	キャベツソテー	油	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう カレー粉			
春雨スープ	はるさめ	とり肉 豆腐 卵	たまねぎ えのきたけ	塩 こしょう コンソメ 醤油	卵 小麦			
7 木	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こしょう デミグラスソース トマトピューレ	小麦 乳	805	
	ルウ	油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳			乳		
	牛乳		だいず ツナ	こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦		
8 金	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	763	
	牛乳		牛乳			乳		
	鶏肉のから揚げ	米粉 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	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦		
11 月	みそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ 切り干しだいこん こまつな	だし(削り節・煮干し)		769	
	ソイ丼 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 凍り豆腐 だいず チーズ	さやいんげん	醤油 みりん	小麦 乳		
	具	油 カレールウ 砂糖	牛乳			乳		
12 火	ピリ辛みそ汁	油	とり肉 生揚げ みそ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく こまつな	豆板醤 だし(削り節)		762	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳			乳		
	ハンバーグマリアソース	パン粉 砂糖	豆腐 ぶた肉 卵 低脂肪乳 チーズ スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	小麦 卵 乳		
13 水	小松菜のソテー	油	ハム	こまつな しめじ にんじん キャベツ	コンソメ 塩 こしょう		34.9	
	卵のスープ	じゃがいも 油 かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ にんじん こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 卵		
	かてめし	米 麦 油	油揚げ	わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	醤油 みりん 清酒 塩 だし(削り節)	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
15 金	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ あおさ			小麦	726	
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦		
	のっぺい汁	かたくり粉	生揚げ ちくわ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦		
	ごはん 手作り大豆ふりかけ	米 ごま 油 砂糖	だいず しらす干し かつお節	しょうが	醤油 みりん	小麦		
18 月	牛乳		牛乳			乳	776	
	酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ	醤油 清酒 トマトケチャップ 酢	小麦		
	わかめスープ	ごま油	わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
20 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	792	
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油				乳		
	牛乳		牛乳			乳		
19 火	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき 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	27.3	
	【食育の日の献立 どんどろげ飯】『鳥取県』の郷土料理							
	どんどろげ飯	米 麦 砂糖 油	豆腐 とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ	醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
20 水	さばの塩焼き		さば		塩		743	
	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 みりん	小麦		
	なめこ汁		生揚げ みそ	なめこ ねぎ こまつな	だし(削り節・煮干し)			
	いちご蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳	いちご		小麦 乳		
21 木	牛乳		牛乳			乳	28.5	
	スパゲティ	スパゲティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦		
	和風ソース	かたくり粉 油	あさり ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ こまつな マッシュルーム とうもろこし にんにく	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
	揚げ大豆サラダ	油 米粉 砂糖	だいず	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦		
22 金	ごはん わかめとじゃこの佃煮	米 ごま 砂糖 ごま油	わかめ ちりめんじゃこ		醤油 清酒	小麦	742	
	牛乳		牛乳			乳		
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	牛乳 卵 おから	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 卵 乳		
25 月	おひたし		かつお節	こまつな もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	24.1	
	けんちん汁	油	豆腐	にんじん だいこん こまつな こんにゃく ねぎ ごぼう	塩 醤油 だし(昆布)	小麦		
	チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なた	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
26 火	いかの黒酢揚げ	かたくり粉 油 砂糖	いか		黒酢 醤油 こしょう	小麦	33.1	
	ナムル	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	酢 醤油 豆板醤	小麦		
	チンゲンサイのスープ	ごま油	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 醤油 塩 こしょう	小麦		
27 水	みそキムチラーメン 中華種	中華めん	ぶた肉 みそ	もやし たまねぎ にんじん にはら ほうきいも	清酒 だし(鶏がら・豚骨)	小麦	747	
	汁	ごま 油	牛乳			乳		
	牛乳		牛乳			乳		
	中華風卵焼き	ごま油 砂糖	卵 とり肉	きくらげ しょうが たけのこ ねぎ	オイスターソース 清酒 塩	小麦 卵		
28 木	こまつなとコーンの炒め物	油		こまつな とうもろこし しめじ もやし	コンソメ 塩 こしょう		36.2	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳			乳		
	豚肉の秩父おなめ焼き		ぶた肉 秩父おなめ		トマトケチャップ 醤油 みりん 清酒	小麦		
29 金	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	817	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 生揚げ 凍り豆腐	にんじん ごぼう たけのこ 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		
	スイートポテトトースト	パン さつまいも バター 砂糖	牛乳 チーズ			小麦 乳		
	牛乳		牛乳			乳		
29 金	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦	29.7	
	洋風かきたまスープ	マカロニ かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油	卵 小麦		
	麦ごはん	米 麦						
	牛乳		牛乳			乳		
29 金	ソフトカレイ竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	36.5	
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦		
	すきやき風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき ほうきいも えのきたけ ねぎ	清酒 醤油	小麦		
	とりごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦		
29 金	牛乳		牛乳			乳	722	
	はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			卵 乳		
	コールスロー	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし				
	豆腐スープ	豆腐 ベーコン		たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	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		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)
		(g)	(%)					レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
今月の平均栄養量	760	32.1	16.9	28.7	110.9	472	4.6	343	0.83	0.64	38	7.5	2.7