

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		
2 月	中華風炊き込みごはん	米 もち米 砂糖 油 ごま	ぶた肉	しょうが たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	792
	牛乳		牛乳			乳	
	変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	小麦 乳	
	ナムル	ドレッシング		にんじん もやし こまつな		小麦	
3 火	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	783
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	れんこんハンバーグ	砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 凍り豆腐	れんこん しょうが たまねぎ	醤油 みりん 塩 こしょう 清酒	小麦 卵	
4 水	切り干し大根の煮物	砂糖	さつま揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん 干しいたけ	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	795
	ごまみそ汁	ごま	みそ 生揚げ	ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
5 木	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいたい 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	33.3
	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	
5 木	麦ごはん	米 麦					723
	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけのみりん干し		ほっけのみりん干し			小麦	
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
6 金	大根と豚肉の煮物	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにゃく	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	769
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
9 月	ミモザサラダ	油 ごま ドレッシング	卵	こまつな キャベツ にんじん		小麦 卵	26.5
	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	
	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	
10 火	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	783
	みそ汁		生揚げ 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)		
	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 だいたい 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	
11 水	牛乳		牛乳			乳	28.2
	青菜とじゃこのサラダ	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	
	アップルチーズトースト	パン バター はちみつ 砂糖	チーズ	りんご レモン		小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
12 木	ビーンズサラダ	ドレッシング	だいたい ツナ	こまつな にんじん もやし		小麦	726
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	とり肉	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		
	中華丼 ごはん	米					
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび あさり うずら卵	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	えび 卵 小麦	
13 金	牛乳		牛乳			乳	33.9
	手作りしゅうまい	パン粉 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮	ぶた肉	たまねぎ	醤油 塩	小麦	
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		にんじん こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
	キャロットライス	米 麦 バター 油	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳	
16 月	牛乳		牛乳			乳	763
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ		塩 こしょう	卵 小麦	
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな			
	洋風かきたまスープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	卵 小麦	
17 火	肉ごぼううどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	766
	汁	砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ こまつな	醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節 煮干し)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	大学芋	さつまいも 油 黒砂糖 かたくり粉 ごま			醤油 みりん	小麦	
18 水	小松菜の炒め物	油	ハム	こまつな にんじん もやし キャベツ	コンソメ 塩 こしょう		26.8
	大根めし	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん だいこんの葉	塩 醤油 みりん 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	かしわ天	小麦粉 油	とり肉 卵	しょうが	醤油 清酒 塩	小麦 卵	
19 木	磯香和え		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん キャベツ	清酒 みりん 醤油	小麦	38.7
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	たまねぎ こまつな	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
20 金	いかのオイスターソース焼き		いか		清酒 みりん オイスターソース 醤油	小麦	774
	華風和え	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	ジャージャン豆腐	油 かたくり粉 黒砂糖 ごま油	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ	清酒 豆板醤 醤油 鶏がら	小麦	
	【食育の日の献立 せんべい汁】『青森県』の郷土料理						
20 金	麦ごはん	米 麦					745
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのみそ焼き	ごま 砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	
	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	
20 金	せんべい汁	南部せんべい	とり肉	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	31.1
	春日部米粉パン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
20 金	クリームソース	じゃがいも 油 米粉	ベーコン チーズ スキムミルク あさり 牛乳 低脂肪乳	たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳	816
	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな にんじん キャベツ	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		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	773	32.7	16.9	28.5	113.5	470	4.5	387	0.77	0.64	43	7.9	2.6