

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 8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	月	かきたまうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	754
		汁	かたくり粉	とり肉 なたと 卵	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	卵 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		いかの天ぷら	小麦粉 油	いか 卵	しょうが	醤油 清酒 塩	小麦 卵	
2	火	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		34.4
		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	豆腐 ぶた肉 卵 凍り豆腐	れんこん たまねぎ しょうが	醤油 みりん 清酒 塩 こしょう	小麦 卵	
3	水	切り干し大根の煮物	砂糖 油	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	30.6
		けんちん汁	じゃがいも 油	生揚げ こんぶ	にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	塩 醤油 だし(昆布)	小麦	
		二色揚げパン(黒糖・きな粉)	パン 油 砂糖 黒砂糖	きな粉		塩	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
4	木	ボークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スkim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	794
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	たまねぎ にんじん もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
		ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦					
		具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 凍り豆腐 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	
5	金	牛乳		牛乳			乳	32.9
		チンゲン菜のスープ	ごま油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
		こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
6	土	しらすとチーズの卵焼き	バター	卵 牛乳 チーズ しらす干し	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	36.0
		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	
		ごまみそ汁	ごま	豆腐 みそ	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)		
7	日	メキシコ風ピラフ	米 麦 バター		ピーマン		乳	805
		ミートソース	小麦粉 黒砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ スkim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	
		牛乳		牛乳			乳	
		ツナサラダ	油 ごま 砂糖	ツナ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
8	月	麦ごはん	米 麦					29.1
		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	
		みそ和え	砂糖	みそ	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
9	火	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき はくさい えのきたけ ねぎ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	36.4
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		手作り春巻き	はるまきの皮 油 はるさめ 小麦粉 ごま油	ぶた肉	しょうが たまねぎ たけのこ	清酒 コンソメ 醤油 塩	小麦	
10	水	華風和え	ごま油 砂糖		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	25.2
		マーボー大根	油 かたくり粉 黒砂糖 ごま油	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん にら ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ	豆板醤 オイスターソース 醤油 清酒 コンソメ	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	
11	木	ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	28.4
		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	小麦	
		くわい入りわかめごはん	米 麦 油	わかめ 油揚げ	くわい にんじん さやいんげん	みりん 塩 醤油	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
12	金	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 米粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	35.9
		ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ こまつな 切り干しだいこん	だし(削り節・煮干し)		
13	土	中華風炊き込みごはん	米 もち米 砂糖 ごま油 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	747
		牛乳		牛乳			乳	
		揚げ餃子	油	ぎょうざ			小麦	
		ナムル	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
14	日	豆腐スープ	油	豆腐 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 醤油	小麦	27.7
		ごはん	米					
		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	
15	月	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	31.2
		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	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
16	火	はんぺんフライ	小麦粉 パン粉 油	はんぺん あおさ			小麦 卵	30.2
		ごま和え	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
		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	
17	水	豚丼 麦ごはん	米 麦					766
		具	ごま 砂糖 油	ぶた肉	ねぎ たまねぎ しらたき 干しいたけ たけのこ にんじん にら にんにく しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		かきたま汁	かたくり粉	卵 生揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵	
18	木	【食育の日の献立 いちご蒸しパン】『いちご』春日部産						33.3
		いちご蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳	いちご		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	
19	金	クリームソース	じゃがいも 油 米粉	ベーコン チーズ スkimミルク あさり 牛乳	たまねぎ こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳	35.7
		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	
		チキンカツカレー 麦ごはん	麦 米					
		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	
20	土	チキンカツ	油	チキンカツ			小麦	800
		牛乳		牛乳			乳	
		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			

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8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けれども、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	766	31.6	16.5	28.8	112.1	460	4.7	343	0.79	0.64	39	7.3	2.5