

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	ピビンバ ごはん	米					759
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	ぜんまい にんにく しょうが	清酒 醤油	小麦	
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	みそキムチスープ		とり肉 生揚げ みそ	にんじん たけのこ きくらげ ねぎ なら チンゲンサイ はくさいキムチ	鶏がら		
マスカットゼリー	マスカットゼリー						
3 火	ごはん	米					764
	牛乳		牛乳			乳	
	さんまのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	
	磯香和え		のり かつお節	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 みりん 清酒	小麦	
豚汁	油 じゃがいも	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにやく	だし(削り節・煮干し)		28.4	
4 水	タコライス 麦ごはん	米 麦					806
	具	油 砂糖	ぶた肉 だいず 凍り豆腐 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	ウスターソース 中華ソース トマトケチャップ 茶ワイン カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	乳	
	茹でキャベツ			キャベツ			
	牛乳		牛乳			乳	
チンゲン菜のスープ	油	ベーコン 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	34.1	
5 木	子どもパン	パン				小麦 乳	755
	牛乳		牛乳			乳	
	甘辛チキン竜田	かたくり粉 油 砂糖 ごま 油	とり肉		清酒 醤油 酢 豆板醤 こしょう	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			
ミネストローネ	じゃがいも 油 マカロニ	ベーコン あさり だいず	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト	コンソメ 塩 こしょう	小麦	36.7	
6 金	パセリライス	米 麦 パター				乳	818
	なすのキーマカレー	油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ ぶたレバー	たまねぎ にんにく しょうが なす ピーマン りんご	トマトピューレ 清酒 塩 ウスターソース	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	青菜とじゃこのサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	清酒 醤油	小麦	
9 月	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	776
	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	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 ほうれんそう 切り干しだいこん	だし(削り節・煮干し)		35.7	
10 火	ごはん	米					795
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のオイスターソース焼き	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 みりん 清酒	小麦	
	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
うま煮	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	とり肉 豆腐	たけのこ にんじん たまねぎ にんにく	清酒 塩 醤油 こしょう 鶏がら	小麦	36.0	
11 水	ピリ辛みそ丼 ごはん	米 麦					771
	具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	かきたま汁	かたくり粉	生揚げ 卵	ねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵	
12 木	バターロール	パン				小麦 乳	784
	スパゲティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
	トマトクリーム	油 小麦粉 生クリーム	あさり ベーコン えび いか チーズ	たまねぎ トマト にんにく	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳 えび	
	牛乳		牛乳			乳	
大豆とひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき だいず	こまつな キャベツ きゅうり		小麦	38.3	
13 金	ごはん	米					760
	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	
	切り干し大根の煮物	砂糖 油	さつま揚げ 油揚げ	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	
田舎汁	じゃがいも	生揚げ	だいこん えのきたけ こんにやく こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	32.5	
【食育の日の献立 タイビーエン】『熊本県』の郷土料理							
17 火	ごはん	米					746
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のマーメレード焼き	ジャム 砂糖	とり肉		醤油 清酒	小麦	
	生揚げのオイスター炒め	油 砂糖 かたくり粉	生揚げ	こまつな しょうが	オイスターソース 醤油 清酒 コンソメ	小麦	
タイビーエン	油 はるさめ	ぶた肉 うずら卵 かまぼこ いか	しょうが にんにく きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	塩 こしょう 清酒 醤油 豚骨 鶏がら	卵 小麦	31.8	
18 水	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油	とり肉 チーズ	ごぼう たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	756
	牛乳		牛乳			乳	
	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 チーズ		塩 こしょう	卵 小麦 乳	
	コールスロー	ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん			
洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	卵 小麦	32.7	
19 木	ごはん	米					760
	牛乳		牛乳			乳	
	いかの生姜醤油揚げ	かたくり粉 油 砂糖	いか	しょうが	清酒 醤油	小麦	
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	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 こんにやく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	36.2	
20 金	スイートポテトトースト	パン さつまいも パター 砂糖	牛乳 チーズ			小麦 乳	797
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	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	
26 木	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					754
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	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	
	コーンのソテー	バター 油		とうもろこし こまつな	塩 こしょう コンソメ	乳	
27 金	キムチチャーハン	米 麦 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ ピーマン はくさいキムチ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	809
	牛乳		牛乳			乳	
	ぎょうざフライ	油 小麦粉 パン粉	ぎょうざ			小麦	
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油 ごま		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	
豆腐スープ	ごま油	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	28.8	
30 月	タンメン 中華めん	中華めん				小麦	753
	汁	油 ごま	ぶた肉 あさり	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく きくらげ なら	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	卵 乳	
小松菜の炒め物	油	ベーコン	こまつな しめじ	コンソメ 塩 こしょう		32.1	

\* 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おりません。  
 \* 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	774	33.0	17.0	29.7	111.2	450	4.5	354	0.80	0.64	39	7.3	2.7