

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		牛乳			乳	
	田舎汁	じゃがいも	生揚げ	だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
5 火	【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		
6 水	ピピンバ ごはん	米					795
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが こんにゃく	醤油 清酒	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	
7 木	スンドゥブスープ	ごま油	とり肉 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	805
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
8 金	ルウ	油 じゃがいも ハヤシルウ	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	29.0
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	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	
11 月	牛乳		牛乳			乳	763
	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 キャベツ	醤油 酢	小麦	
	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)		
12 火	ソイ丼 麦ごはん	米 麦					769
	具	油 カレールウ 砂糖	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	
	牛乳		牛乳			乳	
13 水	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)		35.2
	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	
18 月	小松菜のソテー	油	ハム	こまつな しめじ にんじん もやし	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 こぼろ 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	
19 火	あじフライ	油	あじフライ			小麦	726
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな もやし 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	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
20 水	ルウ	じゃがいも カレールウ 油 黒砂糖	ぶた肉 スキムミルク チーズ	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 コンソメ ガラムマサラ	小麦 乳	792
	牛乳		牛乳			乳	
	ひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	【食育の日の献立 どんどろけ飯】『鳥取県』の郷土料理						
21 木	どんどろけ飯	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	732
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの塩焼き		さば		塩		
	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 もやし	醤油 みりん	小麦	
22 金	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)		33.8
	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	
	スパゲティ	スパゲティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
23 水	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 ほうれんそう 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	28.5
	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 もやし	醤油 清酒	小麦	
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
24 木	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	24.1
	おひたし		かつお節	キャベツ もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
	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	
25 月	牛乳		牛乳			乳	725
	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	
	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	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
26 火	みそキムチラーメン 中華麺	中華めん				小麦	747
	汁	ごま 油	ぶた肉 みそ	もやし たまねぎ にんじん なら はくさいキムチ にんにく	清酒 だし(鶏がら・豚骨)		
	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	
27 水	ご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	
28 木	ねりごま和え	砂糖 ごま		キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	35.2
	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	
	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		キャベツ 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 はくさい えのきたけ ねぎ	清酒 醤油	小麦	
	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	
29 金	牛乳		牛乳			乳	728
	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	
	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	
	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	
30 日	牛乳		牛乳			乳	30.4
	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 こまつな	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