

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		
3 月	コッペパン	パン				小麦 乳	739
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	焼きそばソース こしょう	小麦	29.3
	牛乳		牛乳			乳	
	洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	えのきたけ にんじん こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
6 木	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐(豆乳)	みかん もも パイナップル			755
	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 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	
7 金	春雨スープ	はるさめ	生揚げ なんと	たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	789
	ハラシライス 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク	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	
	牛乳		牛乳			乳	
10 月	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	26.0
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉の生姜焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	
11 火	おかか和え		かつお節	こまつな もやし にんじん	清酒 醤油	小麦	34.5
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 だいず 凍り豆腐 生揚げ こんぶ	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	カレーピラフ	米 麦 バター 油		たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	
	ホワイトソースかけ	米粉 油	ベーコン あさり えび 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	
12 水	チキンサラダ	砂糖 油	とり肉	きゅうり こまつな 切り干しだいこん にんじん	醤油 清酒	小麦	29.7
	子どもパン	パン					
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りコロケ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいず 凍り豆腐 スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳	
13 木	コールスロー	ドレッシング		キャベツ とうもろこし こまつな			30.3
	卵のスープ	油 かたくり粉	ハム 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	
	ピビンバ ごはん	米					
	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	
14 金	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	35.3
	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 たら チンゲンサイ はくさいキムチ	鶏がら		
	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	
17 月	牛乳		牛乳			乳	776
	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)		
18 火	きつねうどん	地粉うどん					791
	汁	砂糖	油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		みりん 清酒	小麦	
19 水	小松菜と卵の炒め物	油 ごま	ベーコン 卵	こまつな にんじん	コンソメ 塩 こしょう	卵	29.2
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	じゃがいも カレー粉 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	カレー粉 トマトピューレ こしょう コンソメ ガラムマサラ	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
20 木	ツナサラダ	ごま 油 砂糖	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	28.4
	【食育の日の献立 みそカツ】『愛知県』の郷土料理						
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
21 金	味噌カツ	小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	ぶた肉 みそ		塩 こしょう みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	32.4
	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	じゃがいも かたくり粉	竹輪 生揚げ	だいこん にんじん こんにやく たけのこ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					
22 土	牛乳		牛乳			乳	745
	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	醤油 みりん	小麦	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
23 日	チキンライス	米 麦 バター 油	とり肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳	734
	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		こしょう	小麦 卵 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			
24 月	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		29.9
	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 キャベツ きくらげ にんじん チンゲンサイ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦 えび 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
25 火	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 パン粉 かたくり粉 ごま油	ぶた肉	たまねぎ	醤油 塩	小麦	35.4
	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	タコライス 麦ごはん	米 麦					
	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 中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	乳	
26 水	茹でキャベツ			キャベツ			35.1
	牛乳		牛乳			乳	
	豆腐スープ	油	豆腐 とり肉	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	小麦	
	ピザトースト	パン 油	ハム チーズ	たまねぎ ピーマン とうもろこし	ピザソース こしょう	小麦 乳	
27 木	牛乳		牛乳			乳	720
	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	
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	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		
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 ごま 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらす さいやいんげん	醤油 清酒	小麦	
28 金	牛乳		牛乳			乳	775
	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	
	かんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
	にら玉汁	かたくり粉	なんと 卵	たまねぎ にら	塩 こしょう 醤油 だし(削り節)	小麦 卵	
29 土	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	805
	牛乳		牛乳			乳	
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 卵 牛乳	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 卵 乳	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
30 日	みそけんちん汁	油	生揚げ みそ こんぶ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(昆布)		26.4

* 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量		
							レチノール当量	B1	B2			C	
今月の平均栄養量	774	31.6	16.3	28.8	114.9	463	4.7	372	0.83	0.63	43	8.9	2.8