

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		
4	火	ごはん わかめとじゃこの佃煮牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油	わかめ ちりめんじゃこ牛乳		醤油 清酒	小麦乳	791
		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	27.6
		おひたし		かつお節	こまつな もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
		豚汁	ごま油	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 こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
5	水	焼きカレーパン牛乳	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 チーズ 卵牛乳	たまねぎ	カレー粉 トマトチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	748
		ツナサラダ	ごま ドレッシング	ツナ	キャベツ にんじん こまつな		乳	32.8
		彩の国ポトフ	じゃがいも	フランクフルト だいず	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
6	木	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					778
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 チーズ スkimミルク牛乳	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	26.7
		牛乳					乳	
		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	
7	金	かてめし牛乳	米 麦 油	油揚げ牛乳	わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	醤油 みりん 清酒 塩 だし(削り節)	小麦乳	720
		かしわ天	小麦粉 油	とり肉 卵	しょうが	醤油 清酒 塩	小麦 卵	34.1
		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	かたくり粉 じゃがいも	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	
10	月	ごはん牛乳	米	牛乳			乳	728
		わらじカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉		塩 こしょう 醤油 みりん	小麦	29.4
		おかか和え		かつお節	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
		きのこのみそ汁		豆腐 みそ	えのきたけ しめじ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
11	火	中華丼 ごはん	米					802
		具	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび あさり うずら卵牛乳	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	卵 小麦 えび	33.3
		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		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	
12	水	バターロール(コッペ型)	パン				小麦 乳	750
		スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	27.9
		和風ソース牛乳	かたくり粉 油	ベーコン牛乳	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	小麦乳	
		揚げ大豆サラダ	油 米粉 ドレッシング	だいず	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
13	木	チャーハン牛乳	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なんと牛乳	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦乳	755
		いかの黒酢揚げ	かたくり粉 米粉 油 砂糖	いか		黒酢 醤油 こしょう	小麦	31.6
		ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん	酢 醤油 豆板醤	小麦	
		スーミータン	ごま油 かたくり粉	ハム 卵	とうもろこし こまつな	清酒 コンソメ 塩 こしょう	卵	
17	月	ごはん牛乳	米	牛乳			乳	782
		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 酒	小麦	34.0
		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	
		磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき とり肉 だいず 凍り豆腐 さつま揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
18	火	わかめごはん牛乳	米 麦	わかめ 油揚げ牛乳	にんじん	醤油 みりん	小麦乳	777
		鶏肉のから揚げ	かたくり粉 米粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	35.2
		ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		みそ汁		生揚げ 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)		
19	水	【食育の日の献立 さつまいもの甘辛炒め】『さつまいも』春日部産						
		ごはん牛乳	米	牛乳			乳	752
		さばの塩焼き		さば		塩		29.6
		さつまいもの甘辛炒め	さつまいも 油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	清酒 醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
		田舎汁		生揚げ	だいこん しめじ ねぎ こんにゃく こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
20	木	カレーライス 麦ごはん	米 麦					772
		ルウ	じゃがいも カレールウ 油 黒砂糖	ぶた肉 スkimミルク チーズ牛乳	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 カレー粉	小麦 乳	27.2
		ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな キャベツ にんじん		卵 小麦	
21	金	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	735
		汁	ごま 油	ぶた肉 みそ牛乳	もやし たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく	清酒 豆板醤 鶏がら 豚骨	小麦乳	35.2
		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	
25	火	小松菜の炒め物	油	ベーコン	こまつな とうもろこし しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
		カレーピラフ	米 麦 バター 油		たまねぎ	カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	乳	754
		ホワイトソース牛乳	米粉 油	ベーコン とり肉 あさり 牛乳 スkimミルク チーズ	にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	乳	29.5
		チキンサラダ	ドレッシング 油	牛乳 とり肉	切り干しだいこん こまつな にんじん キャベツ	清酒	小麦	
26	水	スイートポテトトースト牛乳	パン さつまいも バター 砂糖	牛乳 チーズ牛乳			小麦 乳	773
		鉄骨サラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ ひじき	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	28.1
		洋風かき玉スープ	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	小麦 卵	
27	木	ビビンバ ごはん	米					783
		肉	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦	37.0
		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	
28	金	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 にら はくさいキムチ	醤油 コンソメ	小麦	
		麦ごはん牛乳	米 麦	牛乳			乳	774
		白身魚フライ	油	タラフライ		中濃ソース	小麦	31.0
		ごま和え	砂糖 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
		五目煮	じゃがいも 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 こんぶ だいず 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	

* 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	763	31.2	16.4	28.5	112.3	451	5.4	354	0.82	0.64	41	7.8	2.7