

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	727 36.1	
	汁	かたくり粉	とり肉 なんと 卵	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	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		
	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			
2 火	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	754 34.4	
	牛乳		牛乳			乳		
	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		
	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)			
3 水	ごはん	米					749 30.6	
	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		
	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		
	けんちん汁	じゃがいも 油	生揚げ	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		
4 木	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	792 32.0	
	牛乳		牛乳			乳		
	ポークビーンズ	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		
	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		
5 金	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦					767 32.9	
	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		
	牛乳		牛乳			乳		
	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		
8 月	ごはん	米					721 36.5	
	牛乳		牛乳			乳		
	ほっけのみりん干し		ほっけみりん干し			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		
	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		
9 火	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	にんじん	みりん 醤油	小麦	765 34.7	
	牛乳		牛乳			乳		
	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		
	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 切り干しだいこん こまつな	だし(削り節・煮干し)			
10 水	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	762 30.4	
	牛乳		牛乳			乳		
	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	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			
11 木	ごはん	米					749 25.1	
	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		
	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		
	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		
12 金	メキシコ風ピラフ	米 麦 バター		ピーマン		乳	804 29.1	
	ミートソース	小麦粉 黒砂糖 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	ごま 砂糖	ツナ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦		
15 月	ごはん	米					752 31.0	
	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		
	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		
	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 ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦		
16 火	中華風炊きこみごはん	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	740 27.6	
	牛乳		牛乳			乳		
	揚げぎょうざ	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		
	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		
17 水	豚丼 麦ごはん	米 麦					765 33.3	
	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	ごはん	米					787 30.3	
	牛乳		牛乳			乳		
	はんぺんフライ	小麦粉 パン粉 油	はんぺん あおさ			小麦 卵		
	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		
19 金	【 食育の日の献立 いちご蒸しパン 】『いちご』春日部産							783 34.5
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦		
	クリームソース	じゃがいも 油 米粉	ベーコン あさり チーズ スkimミルク 牛乳	たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳		
	牛乳		牛乳			乳		
	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな キャベツ にんじん	清酒	小麦		
22 月	いちご蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳	いちご		小麦 乳	784 25.6	
	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 スkim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	小麦 乳		
	チキンカツ	油	チキンカツ			小麦		
	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		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いくても、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	31.5	16.5	28.5	112.0	459	4.6	346	0.78	0.63	38	7.3	2.5