

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 月	ジャージャー麺 中華めん	中華めん				小麦	816
	肉みそ	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉 だいず	たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきたけ にんにく きくらげ 切り干しだいこん	醤油 塩 甜麺醤 豆板醤 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	
	野菜			もやし きゅうり		小麦	
2 火	牛乳		牛乳			乳	750
	夏野菜のチーズ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	麦ごはん	米 麦					
3 水	牛乳		牛乳			乳	29.9
	あじフライ	油	あじフライ			小麦	
	きな粉あえ	砂糖	きな粉	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
4 木	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず 凍り豆腐 さつま揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	730
	ハニーチーズトースト	パン バター 砂糖 はちみつ	チーズ		こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
5 金	切干大根のサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	26.9
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
6 土	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	817
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	米粉 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	
7 日	小松菜のスープ		ベーコン 生揚げ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	32.7
	じゅーしー	米 麦 ごま 油	ぶた肉 こんぶ	しめじ にんじん	醤油 塩 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
8 月	いかのカレー風味焼き	小麦粉 バター	いか チーズ		こしょう カレー粉	小麦 乳	34.2
	グリーンサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ きゅうり		小麦	
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト ねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
9 火	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	えだまめ にんじん	塩 みりん 醤油	小麦	804
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	米粉 かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	
10 水	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	38.2
	冷やっこ		豆腐		醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
11 木	ピビンバ ごはん	米	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦	820
	肉	ごま油 砂糖 油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	
	野菜	ごま 砂糖 ごま油				小麦	
12 金	牛乳		牛乳			乳	34.7
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵	とうもろこし チンゲンサイ	塩 コンソメ 清酒	卵	
	麦ごはん	米 麦					
13 土	牛乳		牛乳			乳	741
	鯖の西京焼き		さわらの西京漬け			小麦	
	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	
14 日	冬瓜の煮物	砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 生揚げ	とうがん こんにやく しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	35.9
	ガーリックフランス	パン ガーリックバター				小麦 乳	
	スパゲッティ	油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
15 月	なすとトマトのポロネーゼ風	砂糖 オリーブ油	ぶた肉 だいず 凍り豆腐 チーズ	なす たまねぎ にんじん にんにく トマト	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	乳	34.6
	牛乳		牛乳			乳	
	枝豆とひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	えだまめ こまつな キャベツ きゅうり		小麦	
16 火	かき揚げ丼 ごはん	米				小麦	801
	かき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油	いか あさり 卵 スキムミルク	たまねぎ にがうり		小麦 卵 乳	
	タレ	砂糖 かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
17 水	牛乳		牛乳			乳	28.0
	ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	豆板醤 だし(削り節)	乳	
	たこ飯	米 麦	たこ 油揚げ	しょうが さやいんげん	醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
18 木	牛乳		牛乳			乳	728
	さばの塩焼き		さば		塩	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	
19 金	トマトのみそ汁		みそ	トマト ほうれんそう ねぎ えのきたけ	だし(削り節)		34.3
	カレーライス 麦ごはん	米 麦				小麦	
	ルウ	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉	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	
20 土	牛乳		牛乳			乳	26.8
	ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	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いが、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	770	32.8	17.0	28.5	113.0	450	4.6	325	0.83	0.65	41	8.1	2.6



兵庫県の郷土料理 たこ飯

「たこ飯」は、たこを使った郷土料理です。

たことご飯を炊き込むもの、煮たたこをご飯にのせたり混ぜたりするものがあります。

兵庫県など瀬戸内海周辺の島の海岸地域を中心に食べられています。また、関東地方の茨城県でも、太平洋のたこを使って作られています。

兵庫県は、本州では南北を瀬戸内海と日本海に接している唯一の県であり、東西にも幅広い事から、近畿地方では最大の面積を誇っています。その面積の大きさから、兵庫県内には多くの種類の海の幸や山の幸を使った郷土料理がたくさんあります。兵庫県は、知る人ぞ知る郷土料理の一大宝庫なのです。



兵庫県

