

| 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 | | |
| 2 月 | 鶏ごぼうピラフ | 米 麦 油 パター | とり肉 チーズ | ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん | コンソメ 醤油 塩 こしょう | 乳 小麦 | 745 |
| | 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 | 卵 乳 小麦 | 32.1 |
| | 水菜サラダ | ドレッシング | ちりめんじゃこ | みずな こまつな 切り干しだいこん | | 小麦 | |
| 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 えのきたけ ほうれんそう | コンソメ 塩 こしょう 醤油 | 小麦 | | |
| 3 火 | ごはん | 米 | | | | | 787 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 彩の国メンチカツ | 油 | メンチカツ | | | 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 | 25.7 |
| いなかく汁 | じゃがいも | とり肉 生揚げ | だいこん しめじ ほうれんそう こんにやく | 醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し) | 小麦 | | |
| くわいの素揚げ&チップス | 油 | | くわい | 塩 | | | |
| 4 水 | ごはん | 米 | | | | | 728 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | いかのオイスターソース焼き | | いか | | 清酒 みりん オイスターソース | 小麦 | 33.3 |
| | はるさめサラダ | はるさめ ドレッシング | | にんじん こまつな もやし | | 小麦 | |
| マーボーはくさい | 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 | ぶた肉 凍り豆腐 みそ | はくさい たけのこ にんじん たら ねぎ しょうが | 豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース | 小麦 | | |
| 5 木 | 子どもパン | パン | | | | 小麦 乳 | 793 |
| | スライスチーズ | | チーズ | | | 乳 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 甘辛チキン竜田 | 米粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま | とり肉 | | 清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤 | 小麦 | 39.7 |
| エリンギのソテー | バター 油 | | エリンギ こまつな にんじん | コンソメ 塩 こしょう | 乳 | | |
| ミネストローネ | じゃがいも 油 マカロニ | ベーコン あさり だいず | にんじん たまねぎ にんにく セロリ キャベツ トマト | コンソメ 塩 こしょう | 小麦 | | |
| 9 月 | カレー南蛮 地粉うどん | 地粉うどん | | | | 小麦 | 745 |
| | 汁 | かたくり粉 油 カレールウ | ぶた肉 | たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ | 醤油 だし(削り節) | 小麦 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 32.1 |
| | 和風卵焼き | 砂糖 油 | 卵 とり肉 ひじき | ねぎ さやいんげん | 塩 醤油 | 卵 小麦 | |
| 小松菜の炒め物 | 油 | | こまつな しめじ もやし | コンソメ 塩 こしょう 醤油 | 小麦 | | |
| 10 火 | 中華風炊き込みごはん | 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 | 787 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 揚げ餃子 | 油 | ぎょうざ | | | 小麦 | 28.7 |
| | 華風和え | 砂糖 ごま油 | | にんじん もやし こまつな | 醤油 酢 | 小麦 | |
| レンファオタン | はるさめ ごま油 かたくり粉 | 豆腐 卵 | にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう | コンソメ 塩 こしょう | 卵 | | |
| 11 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 | 729 |
| | 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 | 31.0 |
| | 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 チンゲンサイ にんじん えのきたけ | コンソメ 塩 こしょう | | |
| 12 木 | ごはん | 米 | | | | | 755 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | ソフトカレイの竜田揚げ | 油 | カレイの竜田 | | | 小麦 | 33.3 |
| | おかか炒め | 油 | かつお節 | こまつな にんじん キャベツ もやし | オイスターソース 塩 こしょう みりん | 小麦 | |
| 大根と豚肉の煮物 | 砂糖 | ぶた肉 生揚げ | だいこん こんにやく | 醤油 みりん 清酒 だし(削り節) | 小麦 | | |
| 13 金 | メキシコ風ピラフ | 米 麦 パター | | | | 乳 | 772 |
| | ミートソース | 小麦粉 黒砂糖 油 | ぶた肉 だいず チーズ スキムミルク | 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 | 27.8 |
| | 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 | |
| 16 月 | わかめごはん | 米 麦 | わかめ 油揚げ しらす干し | にんじん | 醤油 みりん | 小麦 | 797 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 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 | 36.5 |
| | ごま酢和え | 砂糖 ごま | | こまつな もやし | 醤油 酢 | 小麦 | |
| みそ汁 | | 生揚げ みそ | ねぎ だいこん ほうれんそう | だし(削り節・煮干し) | | | |
| 17 火 | 中華丼 ごはん | 米 | | | | | 812 |
| | 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 | 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 えび 小麦 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 35.6 |
| | 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 | |
| ナムル | 砂糖 ごま油 ごま | | こまつな だいずもやし | 醤油 清酒 豆板醤 | 小麦 | | |
| 18 水 | カレーライス 麦ごはん | 米 麦 | | | | | 771 |
| | ルウ | じゃがいも カレールウ 油 | 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 27.6 |
| | ツナサラダ | 油 砂糖 ごま | ツナ | キャベツ こまつな にんじん | 醤油 清酒 | 小麦 | |
| 19 木 | 【食育の日の献立 せんべい汁】『青森県』の郷土料理 | | | | | | |
| | 麦ごはん | 米 麦 | | | | | 724 |
| | 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 | 32.7 |
| おひたし | | かつお節 | こまつな もやし にんじん | 清酒 みりん 醤油 | 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 | | |
| 20 金 | 春日部米粉パン | パン | | | | 小麦 乳 | 814 |
| | 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 スキムミルク 牛乳 | たまねぎ とうもろこし | コンソメ 塩 こしょう | 乳 | 35.0 |
| | 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 | | |

* 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 | 769 | 32.2 | 16.8 | 28.5 | 112.9 | 491 | 4.7 | 392 | 0.75 | 0.66 | 46 | 7.9 | 2.6 |