

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	ちらし寿司	米 砂糖	卵 油揚げ えび のり	かんぴょう にんじん さやいんげん	酢 塩 醤油	卵 えび 小麦	735
		牛乳		牛乳			乳	34.0
		鮭フライ	油	鮭フライ			小麦	
		菜の花のごま和え	ごま 砂糖		なばな はくさい	醤油	小麦	
		すまし汁		わかめ 豆腐	こまつな ねぎ	醤油 だし(削り節)	小麦	
4	火	中華丼 ごはん	米					793
		あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび うずら卵	たけのこ たまねぎ はくさい 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	32.9
		牛乳		牛乳			乳	
		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	
		華風和え	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
5	水	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	795
		牛乳		牛乳			乳	33.3
		ボークビーンズ	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	にんじん たまねぎ こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
		麦ごはん	米 麦					722
6	木	牛乳		牛乳			乳	33.4
		さばのヤンニョムカンジャン焼き	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	さば	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 豆板醤	小麦	
		中華炒め	油 ごま油	卵	こまつな エリンギ	オイスターソース 醤油 こしょう	卵 小麦	
		チンゲンサイのスープ	油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
7	金	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	734
		牛乳		牛乳			乳	37.3
		鶏肉の照り焼き		とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	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	清酒 みりん 醤油	小麦	
		ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 みそ	だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節)		
10	月	ピビンバ ごはん	米					797
		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	32.9
		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	
		レンフォアタン	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	火	カレールウ 麦ごはん	米 麦					759
		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	26.8
		牛乳		牛乳			乳	
		鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	清酒 醤油	小麦	
		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	796
12	水	牛乳		牛乳			乳	36.6
		鶏肉のから揚げ	米粉 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	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)		
		ケーキ(3年生のみ)	ケーキ					
13	木	コッペパン	パン					790
		牛乳		牛乳			小麦 乳	29.5
		太刀魚フライ タルタルソース	油 タルタルソース	太刀魚フライ			乳	
		グリーンサラダ	ドレッシング		きゅうり キャベツ こまつな		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	小麦	
17	月	キャラメルミニ蒸しパン	蒸しパンミックス ミルメーク				小麦	
		ターメリックライス	米 麦 パター			ターメリック	乳	741
		ホワイトソース	米粉 油	とり肉 あさり えび 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	えび 乳	33.4
		牛乳		牛乳			乳	
		ビーンズサラダ	砂糖 油	だいず ツナ	こまつな キャベツ にんじん	清酒 醤油	小麦	
18	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	769
		牛乳		牛乳			乳	33.3
		変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	乳 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 ごま油	豆腐 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 醤油	小麦	
19	水	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	782
		ミートソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ スkimミルク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	35.2
		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 にんじん	清酒	小麦	
		ケーキ	ケーキ					

* 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	768	33.2	17.3	29.0	110.9	460	4.5	376	0.76	0.66	39	7.5	2.5