

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	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	747
		牛乳		牛乳			乳	
		揚げ餃子	油	ぎょうざ			小麦	27.9
		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	
4	火	チンゲンサイのスープ	米粉 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	
		バターロール	パン				小麦 乳	792
		スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
		みそクリームソース	油 米粉	ベーコン あさり みそ チーズ スkimミルク 牛乳	たまねぎ はくさい エリンギ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	乳	36.1
5	水	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	
		麦ごはん	米 麦					742
		牛乳		牛乳			乳	
6	木	豚肉のごまだれがけ	かたくり粉 米粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉		清酒 醤油 みりん	小麦	28.6
		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	
		いなか汁	じゃがいも	豆腐	しめじ こんにゃく ほうれんそう	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
		ごはん	米					817
7	金	牛乳		牛乳			乳	
		さわらの韓国風みそ焼き		さわらの韓国風みそ漬け			小麦	38.0
		チャブチェ	はるさめ 油 砂糖	ぶた肉	もやし こまつな にんじん にら たまねぎ にんにく	醤油 清酒	小麦	
		ジャージャン豆腐	油 黒砂糖 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ	清酒 豆板醤 醤油 コンソメ	小麦	
10	月	カレーうどん	米 麦					764
		牛乳		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	清酒 醤油	小麦	26.7
		地粉うどん	油	ぶた肉 こんぶ なんと	にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 清酒 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	748
12	水	汁	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	29.1
		牛乳		牛乳			乳	
		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		
		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
13	木	牛乳		牛乳			乳	
		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	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)		
14	金	ごはん	米					796
		牛乳		牛乳			乳	
		さばのみそ焼き	砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	35.7
		おひたし	かつお節	かつお節	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
17	月	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	小麦	
		メキシコ風ピラフ	米 麦 バター		ピーマン		乳	773
		牛乳		牛乳			乳	
		みずなサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	みずな こまつな 切り干しだいこん	清酒 醤油	小麦	28.0
18	火	麦ごはん	米 麦					733
		牛乳		牛乳			乳	
		いかの黒酢揚げ	米粉 かたくり粉 油 黒砂糖	いか		こしょう 黒酢 醤油	小麦	32.0
		ナムル	砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
20	木	中華スープ	油 ごま油	ぶた肉 生揚げ	きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	醤油 塩 コンソメ	小麦	768
		ピタパン	パン				小麦	
		焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	こしょう 焼きそばソース	小麦	29.2
		牛乳		牛乳			乳	
21	金	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 こまつな	コンソメ 塩 こしょう	卵	
		フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐(豆乳)	みかん 黄桃 パイナップル			
		ハヤシライス	米 麦					734
		牛乳		牛乳			乳	
25	火	ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	こまつな もやし にんじん	清酒 醤油	小麦	26.4
		【食育の日の献立 三平汁】『北海道』の郷土料理						
		ごはん	米					816
		牛乳		牛乳			乳	
26	水	鶏むね肉のレモン煮	米粉 かたくり粉 油 黒砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	36.0
		ごまみそきんぴら	油 ごま 黒砂糖	さつま揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	一味唐辛子 醤油 清酒	小麦	
		三平汁	じゃがいも	さけ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ	醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
27	木	オムレツ	バター	卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	28.2
		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	
		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 チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
		カツ丼	米					743
28	金	豚カツ	油	豚カツ			小麦	
		具	砂糖	卵	たまねぎ こまつな にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 卵	29.7
		牛乳		牛乳			乳	
		みそけんちん汁	油	生揚げ こんぶ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(昆布) 塩		
29	土	麦ごはん	米 麦					721
		牛乳		牛乳			乳	
		白身魚のピザソース焼き	油	メルルーサ チーズ	たまねぎ ピーマン	塩 こしょう ピザソース	乳	30.8
		コンソメスープ	砂糖 油		とうもろこし こまつな キャベツ	清酒 醤油	小麦	
30	日	洋風かきたまスープ	じゃがいも 油 かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
		ピリ辛みそ丼	米 麦					753
		具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 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	31.1
		牛乳		牛乳			乳	
31	月	みぞれ汁	油 かたくり粉	とり肉 生揚げ	ごぼう えのきたけ しょうが はくさい だいこん こんにゃく ほうれんそう	塩 醤油 だし(削り節)	小麦	
		子どもパン	パン				小麦 乳	801
		牛乳		牛乳			乳	
		手作りコロッケ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいず 凍り豆腐	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦	31.2
32	火	コールスロー	ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん			
		米粉のクラムチャウダー	米粉	あさり ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ	乳	

* 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	766	31.2	16.3	28.1	114.1	467	4.8	341	0.82	0.64	41	7.8	2.5