

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	火	カレーピラフ	米 麦 パター 油		たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	745
		ホワイトソース	米粉 油	とり肉 あさり えび 牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	
		牛乳		牛乳			乳	
		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	31.0
2	水	ごはん	米					776
		牛乳		牛乳			乳	
		さばの練りごま焼き	砂糖 ごま	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	
		みそ和え	砂糖	みそ	もやし にんじん こまつな	醤油 みりん 清酒	小麦	33.8
		芋煮	さといも 砂糖 油	ぶた肉	こんにゃく まいたけ ねぎ	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
3	木	子どもパン	パン				小麦 乳	752
		牛乳		牛乳			乳	
		ハンバーグ	砂糖 パン粉	豆腐 ぶた肉 卵 低脂肪乳 チーズ スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	小麦 乳 卵	
		コーンのソテー	バター 油		こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳	35.7
4	金	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	
		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	802
		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	36.3
7	月	ごま酢和え	砂糖 ごま		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
		さつま芋ごはん	米 麦 さつまいも ごま			醤油 清酒 塩	小麦	782
		牛乳		牛乳			乳	
8	火	豚肉のアップルソース焼き	砂糖		しょうが りんご たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	30.0
		磯香和え		ぶた肉 のり かつお節	こまつな にんじん えのきたけ	醤油 清酒 みりん	小麦	
		ごまみそ汁	ごま	生揚げ みそ	ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)	小麦	
9	水	麦ごはん	米 麦					744
		牛乳		牛乳			乳	
		太刀魚フライ	油	たちうおフライ		中濃ソース	小麦	24.5
		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	
10	木	田舎汁	じゃがいも 油	豆腐	だいこん 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	756
		麦ごはん	米 麦					
		牛乳		牛乳			乳	
		いかのオイスターソース焼き		いか		清酒 オイスターソース みりん	小麦	37.4
11	金	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	
		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	774
		二色揚げパン	パン 砂糖 油 黒砂糖	きな粉		塩	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	31.8
12	土	和風ボーケビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 凍り豆腐 みそ	たまねぎ にんじん	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
		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	803
		ビビンバ ごはん	米					
		具(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	35.0
13	日	具(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	
		みそキムチスープ	油	とり肉 生揚げ みそ	にんじん ねぎ なら ほうれんそう はくさいキムチ	鶏がら		762
		カレーライス 麦ごはん	米 麦					
14	月	ルウ	じゃがいも 油 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	26.9
		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 もやし とうもろこし	清酒 醤油	小麦	
15	火	ごはん	米					755
		牛乳		牛乳			乳	
		ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	30.0
		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	
16	水	秋野菜のみそそぼろ煮	さといも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 みそ	れんこん ごぼう にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく しめじ	みりん 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	720
		クラムチャウダートースト	パン パター 小麦粉 油	ハム あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	
		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	36.6
17	木	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		
		中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま ごま油 砂糖	ぶた肉 ひじき 油揚げ	しょうが にんにく ごぼう だいこん	清酒 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦	766
		牛乳		牛乳			乳	
		揚げ餃子	油	ぎょうざ			小麦	26.2
18	金	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	小麦	
		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	清酒 塩 コンソメ	卵	
19	土	【食育の日の献立 じゃこ天】『愛媛県』の郷土料理						807
		じゃこ天うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	
		汁		油揚げ こんぶ とり肉	にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ	みりん 清酒 醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
20	日	じゃこ天	ごま かたくり粉 油	いわし	ごぼう にんじん	塩	小麦	35.7
		牛乳		牛乳			乳	
		磯辺揚げ	じゃがいも 小麦粉 油	卵 あおさ			卵 小麦	
21	月	小松菜としめじの炒め物	油	ベーコン	こまつな しめじ	コンソメ 塩 こしょう		725
		麦ごはん	米 麦					
		牛乳		牛乳			乳	
22	火	とり肉のヤンニョムカンジャン焼き	かたくり粉 砂糖 ごま油	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 豆板醤	小麦	33.0
		中華あえ	はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
		チンゲンサイのスープ	油	ベーコン 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
23	水	ごはん	米					819
		牛乳		牛乳			乳	
		キャベツ入りメンチカツ	パン粉 かたくり粉 小麦粉 油	ぶた肉	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦	29.0
24	木	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
		磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず さつま揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
25	金	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 パター				乳	768
		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 にんじん にんにく	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	乳 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
26	土	水菜のサラダ	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	醤油 清酒	小麦	752
		コッペパン	パン				小麦 乳	
		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	焼きそばソース こしょう	小麦	
27	日	牛乳		牛乳			乳	30.4
		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 もも パイナップル			
28	月	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 ごま 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	726
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉の塩麹焼き		とり肉		塩麹 醤油 清酒 みりん	小麦	32.1
29	火	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	
		みそ汁		生揚げ みそ	ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
30	水	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					769
		ルウ	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こしょう デミグラスソース トマトピューレ	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
31	木	ツナサラダ	ごま 砂糖 油	ツナ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	807
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		鯖の竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	32.5
32	金	切干大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 みりん	小麦	
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	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	767	31.6	16.5	28.7	113.3	480	4.9	359	0.80	0.65	42	8.2	2.5