

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		
9	木	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					751
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトピューレ デミグラスソース こしょう	小麦	
		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	
10	金	二色揚げパン	パン 砂糖 油 黒砂糖	きな粉		塩	小麦 乳	802
		牛乳		牛乳			乳	
		和風ポークビーンズ	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	
		鏡開き雑煮	もち	とり肉	にんじん だいこん こまつな えのきたけ ねぎ	醤油 だし(削り節)	小麦	
14	火	ごはん	米					818
		牛乳		牛乳			乳	
		酢豚	米粉 かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉 凍り豆腐	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	
		チンゲン菜のスープ	油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
15	水	麦ごはん	米 麦					747
		牛乳		牛乳			乳	
		さばの一味焼き	砂糖	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	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	
		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 こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	756
		チキンライス	米 麦 パター 油	とり肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		チーズオムレツ	バター	卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	
16	木	みずなサラダ	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	30.2
		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		
		【 食育の日の献立 とっちゃなげ汁 】 『群馬県』の郷土料理						
		ごはん	米					
17	金	牛乳		牛乳			乳	800
		あじフライ	油	あじ開きフライ			小麦	
		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	
		とっちゃなげ汁	小麦粉 さといも	とり肉 油揚げ みそ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ	塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
20	月	みそラーメン 中華めん	中華めん				小麦	753
		汁	ごま 油	ぶた肉 みそ	もやし たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく	清酒 豆板醤 鶏がら 豚骨	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		ポテのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	卵	
		こまつなの炒め物	油	ベーコン	こまつな しめじ	コンソメ 塩 こしょう		820
		チキンカツカレー 麦ごはん	米 麦					
		ルウ	油 じゃがいも カレールウ	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご	こしょう トマトピューレ	小麦	
		チキンカツ	油	チキンカツ			小麦	
21	火	牛乳		牛乳			乳	30.8
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな		小麦	
		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	
22	水	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	35.9
		じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油 米粉	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		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
23	木	手作り春巻き	はるまきの皮 油 はるさめ 小麦粉 ごま油	ぶた肉	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	清酒 コンソメ 醤油 塩	小麦	29.8
		華風和え	ごま油 砂糖		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	
		マーボー豆腐	油 かたくり粉 砂糖 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん にら ねぎ しょうが たけのこ	豆板醤 オイスターソース 醤油 清酒	小麦	
		麦ごはん	米 麦					
24	金	牛乳		牛乳			乳	736
		鮭の塩焼き		さけ		塩		
		ごま和え	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
		みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	生揚げ みそ こんぶ	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)		
		みかん			みかん			737
		ターメリックライス	米 麦 パター			ターメリック	乳	
		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	乳 えび	
		牛乳		牛乳			乳	
27	月	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
		麦ごはん	米 麦					
		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	
28	火	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	761
		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)		
		焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 チーズ 卵	たまねぎ	カレー粉 コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳 卵	
		牛乳		牛乳			乳	
29	水	ミックスポテト	じゃがいも パター 油	スキムミルク	にんじん とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう	乳	32.4
		ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン あさり だいず	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
30	木	いかのマヨバンジャン焼き	マヨネーズ	いか		こしょう 豆板醤	卵	39.9
		中華炒め	油	卵	こまつな エリンギ	オイスターソース 醤油 こしょう	小麦 卵	
		うま煮	米粉 油 ごま油 砂糖 かたくり粉	とり肉 豆腐	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
		豆ごはん	米	だいず		塩 醤油 清酒	小麦	
31	金	牛乳		牛乳			乳	773
		いわしの蒲焼き	かたくり粉 米粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	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	
		豚汁	油 じゃがいも	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		

* 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	32.0	16.7	27.7	115.0	462	4.8	375	0.74	0.63	43	8.9	2.5