

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	ソイ丼 ごはん	米					765
		具	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐 だいず チーズ	えだまめ	醤油 みりん	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
3	火	こまつなのスープ	油	とり肉 生揚げ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	782
		ピピンバ ごはん	米					
		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	
4	水	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	34.1
		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	
5	木	麦ごはん	米 麦					781
		なすのキーマカレー	油 カレールウ	ぶた肉 だいず 凍り豆腐	たまねぎ にんにく しょうが りんご なす	トマトピューレ 塩 ウスターソース	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
6	金	あおなとじゃこのサラダ	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	28.3
		黒パン	パン(乳抜き)					
		スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
7	土	トマトクリームソース	油 小麦粉 生クリーム	あさり パーコン えび いか チーズ	たまねぎ トマト にんにく	トマトケチャップ コソメ 塩 こしょう	えび 小麦 乳	36.0
		牛乳		牛乳			乳	
		枝豆とひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	えだまめ こまつな キャベツ きゅうり		小麦	
8	日	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	806
		牛乳		牛乳			乳	
		とり肉のから揚げ	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	
9	月	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	38.0
		みそ汁		生揚げ みそ	ねぎ ほうれんそう 切り干しだいこん	だし(削り節・煮干し)		
		ジャージャー麺 中華めん	中華めん				小麦	
10	火	肉みそ	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉 だいず 凍り豆腐	たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきたけ にんにく きくらげ 切り干しだいこん	醤油 塩 甜麺醤 豆板醤 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	805
		野菜			もやし きゅうり		小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
11	水	ピザポテト	じゃがいも 油	パーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう ピザソース	乳	37.8
		麦ごはん	米 麦					
		牛乳		牛乳			乳	
12	木	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	793
		磯香あえ		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	
		筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
13	金	麦ごはん	米 麦					756
		牛乳		牛乳			乳	
		とり肉のヤンニョムカンジャン揚げ	米粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 豆板醤	小麦	
14	土	華風あえ	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	33.4
		豆腐スープ	油 ごま油	豆腐 パーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
		二色揚げパン	パン 砂糖 油 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
15	日	牛乳		牛乳			乳	783
		チキンのトマト煮	じゃがいも 油	とり肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ トマト	清酒 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ コソメ 塩	小麦	
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	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	
16	月	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	758
		牛乳		牛乳			乳	
		ぶた肉のつけ焼き	砂糖	ぶた肉	しょうが りんご たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	
17	火	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	36.4
		かきたま汁	かたくり粉	豆腐 卵	えのきたけ ねぎ ほうれんそう	醤油 だし(削り節)	卵 小麦	
		【 食育の日の献立 タイピーエン 】 『熊本県』の郷土料理						
18	水	ごはん	米					771
		牛乳		牛乳			乳	
		とり肉の黒酢揚げ	米粉 かたくり粉 油 黒砂糖	とり肉		塩 こしょう 黒酢 醤油	小麦	
19	木	中華サラダ	ごま油 砂糖 ごま		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	35.1
		タイピーエン	油 はるさめ	ぶた肉 うずら卵 かまぼこ いか	しょうが にんにく きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	塩 こしょう 清酒 醤油 鶏がら 豚骨	卵 小麦	
		シユガートースト	パン バター グラニュー糖				小麦 乳	
20	金	牛乳		牛乳			乳	734
		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	
		じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	とり肉	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	小麦	
21	土	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	26.0
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
22	日	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	785
		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		小麦	
		マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たら 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	
23	月	コーンピラフ	米 麦 油 バター	ハム チーズ	とうもろこし たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	乳	762
		牛乳		牛乳			乳	
		いかにのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーラー	いか チーズ		こしょう	卵 小麦	
24	火	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	33.9
		洋風かきたまスープ	じゃがいも 油 かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	卵 小麦	
		給 食 あ り ま せ ん 。						
25	水	豚キムチ丼 麦ごはん	米 麦					720
		具	砂糖 ごま油	ぶた肉	にんにく はくさい かつ たまねぎ もやし にんじん たら	塩 こしょう 醤油	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
26	木	ナムル	ごま油 砂糖 ごま		こまつな キャベツ にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	29.0
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
		ルウ	じゃがいも ハヤシク 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	
27	金	牛乳		牛乳			乳	736
		ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
		麦ごはん	米 麦					
28	土	牛乳		牛乳			乳	25.4
		さんまのかば焼き	かたくり粉 米粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	
		切り干し大根の和え物	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	
29	日	凍り豆腐の煮物	油 砂糖	凍り豆腐 とり肉 ちくわ	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	818
		麦ごはん	米 麦					
		牛乳		牛乳			乳	
30	月	さんまのかば焼き	かたくり粉 米粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	32.5
		切り干し大根の和え物	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	
		凍り豆腐の煮物	油 砂糖	凍り豆腐 とり肉 ちくわ	にんじん こんにゃく 干しいたけ 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いません。

\*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	772	33.3	17.3	29.3	111.1	461	4.5	323	0.78	0.64	36	7.4	2.5