

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 水	ピザトースト	パン 油	ハム チーズ	たまねぎ ピーマン	ピザソース こしょう	小麦 乳	721 31.6
	牛乳		牛乳			小麦	
	あおなとじゃこのサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし		小麦	
	じゃがいものコンソメスープ	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		
2 木	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	791 33.7
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
7 火	華風あえ	砂糖 ごま油		にんじん もやし こまつな	醤油 酢	小麦	756 31.5
	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	
	ひじきごはん	米 麦 油	ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
8 水	あじフライ	油	あじフライ			小麦	765 35.5
	きな粉あえ	砂糖	きな粉	こまつな キャベツ にんじん	醤油 みりん	小麦	
	みそ汁	じゃがいも 油	生揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)	小麦	
	焼きフランスパン	パン				小麦	
9 木	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 29.4
	ミートソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	トマトチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	
	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 キャベツ	清酒	小麦	
10 金	ごはん	米				小麦	755 27.1
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしのかば焼き	米粉 かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
	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	
13 月	新じゃがいもの煮物	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	767 30.1
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦				小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ラーメン 中華めん	中華めん	焼きぶた わかめ	メンマ ねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく	塩 こしょう 醤油 鶏がら 豚骨	小麦	
14 火	汁	油				小麦	785 30.2
	餃子フライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ			乳	
	ナムル	ごま油 砂糖 ごま		もやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	麦ごはん	米 麦				小麦	
15 水	牛乳		牛乳			乳	763 33.3
	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 凍り豆腐 チーズ 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
	アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも バター 油	ベーコン スキムミルク	にんじん とうもろこし アスパラガス	塩 こしょう	小麦	
16 木	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 キャベツ にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう	小麦	782 36.3
	ピース入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	グリーンピース にんじん	みりん 醤油	小麦	
	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	
17 金	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	772 29.5
	みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)	小麦	
	【食育の日の献立 麩イリチー】『沖縄県』の郷土料理						
	ごはん	米				小麦	
20 月	牛乳		牛乳			乳	820 38.6
	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	
	麩イリチー	ふ 油	卵 ぶた肉	キャベツ にんじん	塩 醤油	小麦 卵	
	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 さやいんげん こんにゃく 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
21 火	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦				小麦	772 29.5
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	はるさめスープ	はるさめ	生揚げ なた	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
22 水	麦ごはん	米 麦				小麦	812 34.1
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かレイの竜田			小麦	
	みそあえ	黒砂糖 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
23 木	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	清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ	小麦	733 26.6
	ビビンバ ごはん	米				小麦	
	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	
	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	
24 金	牛乳		牛乳			乳	804 28.1
	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	塩 コンソメ 清酒	卵	
	とりごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
27 月	はんぺんフライ	小麦粉 パン粉 油	はんぺん あおりの			卵 小麦	722 33.9
	おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき 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 ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	かき揚げ丼 ごはん	米				小麦	
28 火	かき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油	いか あさり 卵	たまねぎ さやいんげん 切り干しだいこん		卵 小麦	771 30.2
	たれ	砂糖 かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	豚汁	油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	だし(煮干し・削り節)	小麦	
29 水	ねぎ塩ごはん	米 麦 ごま油 ごま	ぶた肉	ねぎ にんにく レモン	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦	770 32.2
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油	いか	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 豆板醤	小麦	
	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな キャベツ にんじん		小麦	
30 木	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	771 30.2
	こどもパン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	そら豆入りコロツケ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 凍り豆腐	たまねぎ そらまめ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦	
31 金	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし こまつな キャベツ		小麦	770 32.2
	洋風かきたまスープ	かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	卵 小麦	
	麦ごはん	米 麦				小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
31 金	鶏肉のみそ漬け焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	753 26.9
	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 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	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦				小麦	
31 金	牛乳		牛乳			乳	771 30.2
	ルウ	じゃがいも カレー粉 油	ぶた肉	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	

*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が、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	771	31.9	16.5	28.2	114.6	460	4.7	338	0.77	0.63	41	9.0	2.6