

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	ごはん	米					795	
	牛乳		牛乳			乳		
	彩の国メンチカツ	油	メンチカツ			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		
	いなか汁	じゃがいも	とり肉 生揚げ	だいこん しめじ ほうれんそう こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦		
くわいの素揚げ&チップス	油		くわい	塩				
3 火	麦ごはん	米 麦					733	
	牛乳		牛乳			乳		
	いかのオスターソース焼き		いか		清酒 みりん オスターソース	小麦		
	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 もやし		小麦		
	マーボーはくさい	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 凍り豆腐 みそ	はくさい たけのこ にんじん たら ねぎ しょうが	豆板醤 清酒 醤油 オスターソース	小麦		
4 水	こどもパン スライスチーズ	パン(乳抜き)	チーズ			小麦 乳	803	
	牛乳		牛乳			乳		
	甘辛チキン竜田	米粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉 生揚げ		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	小麦		
	エリンギのソテー	油		エリンギ こまつな にんじん	コンソメ 塩 こしょう			
	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		
5 木	2年生 校外学習 のため、給食ありません。							
	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	744	
	牛乳		牛乳			乳		
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンスター	メルルーサ チーズ		こしょう	卵 乳 小麦		
	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		
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			
6 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					755	
	ルウ	じゃがいも ハヤシ油	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		
	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		
9 月	カレー南蛮 地粉うどん	地粉うどん				小麦	748	
	汁	カレー粉 かたくり粉 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	醤油 だし(削り節)	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
	和風卵焼き	砂糖 油	卵 とり肉 ひじき	ねぎ さやいんげん	塩 醤油	卵 小麦		
	こまつなの炒め物	油		こまつな しめじ もやし	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
10 火	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	767	
	牛乳		牛乳			乳		
	揚げ餃子	油	ぎょうざ			小麦		
	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		
	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		
11 水	ごはん	米					723	
	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		
	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	オスターソース 塩 こしょう みりん	小麦		
	大根と豚肉の煮物	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにゃく	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦		
12 木	アップルチーズトースト	パン バター はちみつ 砂糖	チーズ	りんご レモン		小麦 乳	740	
	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		
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	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			
	メキシコ風ピラフ	米 麦 バター		ピーマン		乳		
13 金	ミートソース	小麦粉 黒砂糖 油	ぶた肉 だいず	たまねぎ トマト にんにく にんじん	トマトケチャップ 中濃ソース コソメ こしょう 一味唐辛子	小麦	768	
	牛乳		牛乳			乳		
	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき 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		
	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		
	牛乳		牛乳			乳		
16 月	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	800	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		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(煮干し・削り節)			
	中華丼 ごはん	米						
	具	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび あさり うずら卵	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん 干し椎茸 きくらげ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	えび 卵 小麦		
17 火	牛乳		牛乳			乳	35.2	
	しゅうまい	パン粉 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮	ぶた肉	たまねぎ	醤油 塩	小麦		
	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 酢 豆板醤	小麦		
	カレーライス 麦ごはん	米 麦						
	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	トマトピューレ こしょう	小麦		
18 水	牛乳		牛乳			乳	739	
	ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦		
	【 食育の日の献立 せんべい汁 】 『青森県』の郷土料理							
	麦ごはん	米 麦						
	牛乳		牛乳			乳		
19 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	33.1	
	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		
	せんべい汁	南部せんべい	とり肉	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦		
	春日部米粉パン	パン				小麦 乳		
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦		
20 金	クリームソース	じゃがいも 油 米粉	ベーコン あさり チーズ スライス牛乳	たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳	819	
	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 キャベツ にんじん	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 (g) (%)		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)	
		レチノール当量 (μg)	B1 (mg)					B2 (mg)	C (mg)				
今月の平均栄養量	766	31.5	16.4	27.7	114.7	479	4.7	389	0.76	0.65	46	8.2	2.6