

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		
3 月	かうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	721 28.0
	汁	油	ぶた肉 こんぶ なた	にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 清酒 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
	きつね餅	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜の炒め物	油	ベーコン	こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう		
4 火	給 食 あ り ま せ ん 。						
5 水	給 食 あ り ま せ ん 。						
6 木	給 食 あ り ま せ ん 。						
7 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					755 27.1
	ルウ	じゃがいも 揚げ油	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	
	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	
10 月	ビビンバ ごはん	米					812 36.8
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	スンドゥブスープ	油 ごま油	ぶた肉 あさり 豆腐 みそ	しょうが だいこん たまねぎ にはら ほうれんそう	醤油 コンソメ	小麦	
11 火	麦ごはん	米 麦					800 32.2
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭フライ	油	さけフライ		中濃ソース	小麦	
	磯香あえ		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	
	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 ごぼう こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
12 水	じゃこのりトースト	パン マヨネーズ	ちりめんじゃこ のり チーズ			小麦 乳 卵	720 35.0
	牛乳		牛乳			乳	
	バンバンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ	清酒	小麦	
	彩の国ポトフ	じゃがいも	だいず レバー入りフランクフルト	にんじん かぶ かぶの葉 キャベツ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
13 木	ソイ丼 麦ごはん	米 麦					768 34.0
	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	
	かきたま汁	かたくり粉	豆腐 卵	えのきたけ こまつな ねぎ	醤油 だし(削り節)	卵 小麦	
14 金	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	788 36.8
	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	
	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)		
15 土	体 育 祭 の た め 、 給 食 あ り ま せ ん 。						
17 月	体 育 祭 の 振 替 休 業 日 の た め 、 給 食 あ り ま せ ん 。						
18 火	コッペパン	パン(乳抜き)				小麦	720 26.3
	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 ピーマン	こしょう 焼きそばソース	小麦	
	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 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			
19 水	【食育の日の献立 みそカツ】『愛知県』の郷土料理						
	ごはん	米					817 30.3
	牛乳		牛乳			乳	
	みそカツ	小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま	ぶた肉 みそ		塩 こしょう みりん 清酒 だし(削り節)	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	
いなか汁	じゃがいも	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		
20 木	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま油 砂糖	ひじき ぶた肉 油揚げ	ごぼう だいこん しょうが にんにく	豆板醤 清酒 醤油 オスターソース	小麦	725 33.3
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		酢	卵	
	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	
	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	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
21 金	メキシコ風ピラフ	米 麦 バター				乳	760 26.8
	ミートソース	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	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	みずなサラダ	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	
24 月	ごはん	米					818 30.7
	牛乳		牛乳			乳	
	わかめとじゃこの佃煮	ごま 砂糖 ごま油	わかめ ちりめんじゃこ		醤油 清酒	小麦	
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 揚げ油	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	
	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	
	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	
25 火	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	758 32.9
	牛乳		牛乳			乳	
	焼きそば		さば				
	かんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	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)		
26 水	ごはん	米					764 33.3
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のオイスターソース焼き		とり肉	しょうが にんにく	オイスターソース みりん 清酒	小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん にんにく	醤油 酢	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 にはら ねぎ しょうが たけのこ	豆板醤 オスターソース 醤油 清酒	小麦	
27 木	二色揚げパン	パン 油 グラニュー糖 砂糖	きな粉		塩	小麦 乳	799 31.9
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コソメ	乳	
	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	
28 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					749 25.3
	ルウ	じゃがいも カレールウ 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	
	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	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 (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	767	31.3	16.3	28.8	113.3	465	4.9	334	0.78	0.62	39	8.6	2.7