

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		
10 水	メロンパン	パン				小麦 乳	733
	牛乳		牛乳			乳	
	ライスグラタン	米 小麦粉 砂糖 油	とり肉 ぶた肉 あさり チーズ	にんじん とうもろこし ピーマン たまねぎ	塩 こしょう コツメトマトピュレ ウスターソース	小麦 乳	27.5
	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	
	洋風かきたまスープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 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	
11 木	麦ごはん	米 麦					779
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのレモン煮	米粉 かたくり粉 油 黒砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	31.9
	かんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	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 金	ビビンバ ごはん	米					798
	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	34.1
	牛乳		牛乳			乳	
	チンゲンサイのスープ	油	ベーコン 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	
15 月	かきたまうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	773
	汁	かたくり粉	なると 卵	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	醤油 だし(削り節)	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	33.3
	ちくわの二色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			小麦 卵	
	こまつなの炒め物	油	ベーコン	こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう		
16 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					749
	ルー	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	
	牛乳		牛乳			乳	26.5
	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	
17 水	こどもパン	パン				小麦 乳	721
	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	豆腐 ぶた肉 卵 低脂肪乳 スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	卵 乳 小麦	34.8
	コーンのソテー	バター 油		こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳	
	コンソメスープ	じゃがいも 油	とり肉	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
18 木	麦ごはん	米 麦					784
	牛乳		牛乳			乳	
	あじの変わり揚げ	小麦粉 パン粉 油	あじ だいず		塩 こしょう	小麦	38.9
	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	
	凍り豆腐の煮物	砂糖 油	凍り豆腐 とり肉 ちくわ	干しいたけ 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	
19 金	チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なると	ねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	720
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのマヨパンジャン焼き	マヨネーズ	いか		こしょう 豆板醤	卵	34.0
	中華サラダ	ごま油 砂糖 ごま		こまつな にんじん キャベツ	醤油 酢	小麦	
	豆腐スープ	油	豆腐 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 醤油	小麦	
22 月	たけのごはん	米 麦 砂糖	油揚げ	たけのこ にんじん	塩 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	788
	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	36.2
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう 切り干しだいこん	だし(削り節・煮干し)		
23 火	麦ごはん	米 麦					774
	牛乳		牛乳			乳	
	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	35.3
	おひたし		かつお節	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 こんぶ だいず 凍り豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
24 水	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	778
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のトマト煮	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 ウスターソース トマトケチャップ コツメ 塩	乳	33.8
	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	
	中華丼 ごはん	米					814
25 木	具	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび うずら卵	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	えび 卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	34.6
	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	
	キャロットライス	米 麦 バター 油	えび チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	えび 乳	745
26 金	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コソメ粉	メルルーサ チーズ		こしょう	卵 小麦 乳	32.8
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな きゅうり		小麦	
	卵スープ	じゃがいも 油 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	
	ソイ丼 麦ごはん	米 麦					786
30 火	具	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐 だいず チーズ	さやいんげん	醤油 みりん	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	33.6
	いなか汁	じゃがいも	生揚げ	だいこん しめじ こんにゃく こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	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	767	33.4	17.4	28.7	112.0	452	4.5	371	0.79	0.65	41	8.4	2.6