

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 月	ジャージャー麺 中華めん	中華めん				小麦	810 36.8
	肉みそ	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉 だいず	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	
	野菜			もやし きゅうり			
	牛乳		牛乳			乳	
	夏野菜のチーズ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
2 火	麦ごはん	米 麦					768 30.6
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	油	あじフライ			小麦	
	きな粉あえ	砂糖	きな粉	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	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	
3 水	ハニーチーズトースト	パンバター 砂糖 はちみつ	チーズ		こしょう	小麦 乳	721 26.7
	牛乳		牛乳			乳	
	切干大根のサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん		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	にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
4 木	ごはん	米					812 32.3
	手作り大豆ふりかけ	ごま 油 砂糖	だいず しらす干し かつお節	しょうが	醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	米粉 かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ	醤油 清酒 トマトケチャップ 酢	小麦	
	小松菜のスープ		ベーコン 生揚げ	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
5 金	じゅーしー	米 麦 ごま 油	ぶた肉 こんぶ	しめじ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	720 33.6
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのカレー風味焼き	小麦粉 バター	いか チーズ		こしょう カレー粉	小麦 乳	
	グリーンサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ きゅうり		小麦	
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト ねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
8 月	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	えだまめ にんじん	塩 みりん 醤油	小麦	802 38.2
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	米粉 かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	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	
	冷ややっこ		豆腐		醤油	小麦	
9 火	ビビンバ ごはん	米					813 34.1
	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	清酒 塩 コンソメ	卵	
10 水	麦ごはん	米 麦					722 33.6
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの西京焼き		さわらの西京づけ			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	
	とうがんの煮物	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	こんにゃく とうがん しょうが にんにく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
11 木	ガーリックフランス	パン ガーリックバター				小麦 乳	739 34.3
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
	なすとトマトのポロネーゼ風	砂糖 オリーブ油	ぶた肉 だいず 凍り豆腐 チーズ	なす たまねぎ にんじん にんにく トマト	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	乳	
	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	
12 金	かき揚げ丼 ごはん	米					800 27.2
	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 スキムミルク	たまねぎ にがうり 切り干しだいこん		卵 乳 小麦	
	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	
	ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳	
16 火	【食育の日の献立 たこ飯】『兵庫県』の郷土料理						
	たこ飯	米 麦	たこ 油揚げ	しょうが さやいんげん	醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	728 34.3
	牛乳		牛乳			乳	
	焼きさば		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	
トマトのみそ汁		みそ	トマト ほうれんそう ねぎ えのきたけ	だし(削り節・煮干し)			
17 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					740 25.7
	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	
	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 (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	765	32.3	16.9	28.1	113.2	450	4.7	314	0.80	0.64	40	8.3	2.5