

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 火	カレーピラフ	米 小麦 バター 油		たまねぎ さやいんげん	塩 こしょう カレー粉	乳	748
	ホワイトソースかけ	油 米粉	とり肉 あさり えび 牛乳 トマト チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	えび 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
2 水	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	781
	麦ごはん	米 小麦				乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの練りごま焼き	砂糖 ごま	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	
3 木	みそあえ	砂糖	みそ	もやし にんじん こまつな	醤油 みりん 清酒	小麦	34.0
	いも煮	さといも 砂糖 油	ぶた肉	こんにゃく さいたまねぎ	清酒 醤油 だし(削り節) 塩	小麦	
	こどもパン	パン(乳抜き)				小麦	
4 金	ハンバーグ	パン粉 砂糖	豆腐 ぶた肉 卵 低脂肪乳 チーズ 凍り豆腐	たまねぎ	塩 こしょう カスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	卵 乳 小麦	36.1
	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	
	ミネストローネ	じゃがいも 油 マカ	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	
	わかめごはん	米 小麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	みりん 醤油	小麦	
5 土	牛乳		牛乳			乳	802
	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	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
6 日	さつまいもごはん	米 小麦 さつまいも ごま			醤油 清酒 塩	小麦	799
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のアップルソース焼き	砂糖	ぶた肉	しょうが りんご たまねぎ	清酒 醤油 みりん	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	清酒 みりん 醤油	小麦	
7 月	ごまみそ汁	ごま	生揚げ みそ	ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)	小麦	31.2
	麦ごはん	米 小麦					
	牛乳		牛乳			乳	
	かたくり粉の和え物	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん	中濃ソース	小麦	
8 火	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	24.8
	ピピンバ ごはん	米				乳	
	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	
9 水	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	35.5
	牛乳		牛乳			乳	
	みそキムチスープ	油	とり肉 生揚げ みそ	にんじん ねぎ たら ほうれんそう はくさいキムチ	鶏がら	小麦	
10 木	二色揚げパン	パン 砂糖 油 黒砂糖	きな粉		塩	小麦 乳	781
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 凍り豆腐 みそ	たまねぎ にんじん	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
	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	
11 金	麦ごはん	米 小麦				乳	769
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのオイスターソース焼き		いか		清酒 オイスターソース みりん	小麦	
12 土	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	37.3
	ジャージャン豆腐	油 黒砂糖 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ	清酒 豆板醤 醤油 コンソメ	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 小麦				小麦	
	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	
13 日	牛乳		牛乳			乳	25.4
	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 もやし とうもろこし	清酒 醤油	小麦	
	ごはん	米					
14 月	牛乳		牛乳			乳	756
	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	オイスターソース 塩 こしょう みりん	小麦	
	秋野菜のみそそば煮	さといも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 みそ	れんこん ごぼう にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく しめじ	みりん 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
15 火	クラムチャウダートースト	パン バター 小麦粉 油	ハム あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	720
	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	
16 水	じゃがいものコンソメスープ煮	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	小麦	36.6
	中華風ピリ辛ごはん	米 小麦 ごま ごま油 砂糖	ぶた肉 ひじき 油揚げ	しょうが にんにく ごぼう だいこん	清酒 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	揚げぎょうぎ	油	ぎょうぎ			小麦	
17 木	ナムル	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん にんにく	醤油 酢	小麦	25.5
	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	小麦	
						卵	
18 金	【食育の日の献立 じゃこ天】『愛媛県』の郷土料理						813
	じゃこ天うどん 地粉うどん		油揚げ こんぶ とり肉	にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ	みりん 清酒 醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	汁	ごま かたくり粉 油	いわし	ごぼう にんじん	塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
19 土	磯辺揚げ	じゃがいも 小麦粉 油	卵 あおさ			卵 小麦	35.8
	こまつなの炒め物	油	ベーコン	こまつな しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
	きのこピラフ	米 小麦 油 バター	ベーコン	しめじ エリンギ えのきたけ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
20 日	はんぺんのパン粉焼き	小麦粉 パン粉 バター	はんぺん			小麦 卵 乳	27.0
	グリーンサラダ	ドレッシング		きゅうり キャベツ こまつな		小麦	
	洋風かきたまスープ	じゃがいも 油 かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
21 月	麦ごはん	米 小麦				乳	742
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のヤシニヨムカンジャン焼き	かたくり粉 砂糖 ごま油	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 豆板醤	小麦	
	中華あえ	はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
22 火	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	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	33.4
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
23 水	キャベツ入りメンチカツ	パン粉 かたくり粉 小麦粉 油	ぶた肉	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦	820
	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 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	
	メキシコ風ピラフ	米 小麦 バター		ピーマン		乳	
24 木	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 カスターソース コンソメ こしょう 一味唐辛子	小麦	764
	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	
25 金	合 唱 コ ン ク ー ル						
	振 替 休 業 日 の た め 給 食 あ り ま せ ん 。						
	コッパパン	パン				小麦 乳	723
	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	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		
26 土	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐(豆乳)	みかん 黄桃 パイナップル			26.6
	ハヤシライス 麦ごはん	米 小麦				乳	
	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	
27 日	牛乳		牛乳			乳	25.4
	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	
	麦ごはん	米 小麦					
	牛乳		牛乳			乳	
28 月	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	794
	切干大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 みりん	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 こんにゃく さやいんげん ごぼう	清酒 醤油 だし(削り節)	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くても、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)	
		(g)	(%)					レチノール当量(μg)	B1(mg)	B2(mg)			C(mg)
今月の平均栄養量	767	30.9	16.1	28.4	114.9	471	5.0	351	0.79	0.64	43	8.6	2.5