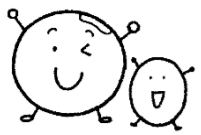


《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもある場合がございます。

ひ ち ら	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り よ う					そ の 他	エネルギー kcal	
			血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう			脂質
1	木	みかんパン					みかんパン(小麦、乳、みかん、大豆)		733 33.6	
		牛乳		牛乳						
		マカロニスープ	ベーコン(豚肉)		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも マカロニ(小麦)			チキンブイヨン
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉					油		
		いんげんのソテー	豚肉		いんげん	とうもろこし		油		コンソメ (大豆、牛肉)
2	金	麦ごはん					米 麦		830 33.3	
		牛乳		牛乳						
		うま煮	鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		いわしかりかりフライ	いわしかりかりフライ (魚、玄米)					油		
		アーモンドあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド		
節分豆	福豆(大豆)									
5	月	ごはん					米		763 35.4	
		牛乳		牛乳						
		春雨とうすらの卵のスープ	豚肉 うすらの卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが	春雨 じゃがいも			チキンブイヨン
		魚のマスタード焼き	さば(魚)		パセリ			卵不使用マヨ ネーズ(大豆)		マスタード(豚肉、 大豆、ぶどう)
		野菜のみみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
6	火	麦ごはん					米 麦		814 30.2	
		牛乳		牛乳						
		だんご汁	鶏肉 油揚げ(大豆)		にんじん	はくさい ごぼう 深ねぎ しいたけ	白玉餅 さといも			煮干し
		ハンバーグのおろしソースかけ	国産ミートハンバーグ (豚肉、鶏肉、大豆)			だいこん	さとう			
		れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま 油		
7	水	麦ごはん					米 麦		841 33.4	
		牛乳		牛乳						
		すき焼き	豚肉 焼き豆腐(大豆)			はくさい こんにゃく 深ねぎ えのきたけ	マロニー さとう	油		
		枝豆と豆腐のミンチカツ	枝豆と豆腐のミンチカツ (小麦、大豆、鶏肉)					油		
		かぶの甘酢あえ				かぶ きゅうり	さとう			
8	木	コッペパン					コッペパン (小麦、乳、大豆)		808 34.3	
		牛乳		牛乳						
		クリームシチュー	鶏肉 ベーコン(豚肉)	スキムミルク(乳) 牛乳 チーズ(乳)	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 米粉	バター(乳) 油		チキンブイヨン
		オムレツ	オムレツ(卵)							
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま		
9	金	キムタクごはん	豚肉				白菜キムチ(魚エキス、 りんご) 千切たくあん(小麦)	米 麦	ごま油	773 35.7
		牛乳		牛乳						
		けんちん汁	鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ しょうが	じゃがいも		さば削り節 だし昆布	
		あじフライ	あじフライ(魚、小麦、 大豆)					油		
		小松菜の炒め物			こまつな にんじん	しめじ		油		
13	火	麦ごはん					米 麦		748 29.5	
		牛乳		牛乳						
		白菜と肉団子のスープ	ノンフライつくね (鶏肉)		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ				チキンブイヨン
		鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	レバー竜田揚げ(鶏肉) 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油 アーモンド		
		りんご				りんご				
14	水	麦ごはん					米 麦		750 26.0	
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー (ルウ)	鶏肉		にんじん	たまねぎ おろしりんご	じゃがいも	油		カレールウ (小麦、大豆) トマトケチャップ
		大根サラダ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油		
		チーズ		チーズ(乳)						
15	木	黒砂糖パン					黒砂糖パン (小麦、乳、大豆)		796 37.6	
		牛乳		牛乳						
		チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく		油		ハヤシルウ (小麦、牛肉、大豆) デミグラスソース(小麦、大 豆、牛肉、豚肉、ゼラチン) トマトケチャップ コンソメ(大豆、牛肉)
		鶏肉と根菜のパーティ	鶏肉と根菜のパーティ (小麦、鶏肉、豚肉、大豆、 ごま、里芋)							
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ	さとう	油		



《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもある場合がございます。

ひ ち ら	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り よ う					そ の 他	エネルギー kcal		
			血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう		脂質		
16	金	麦ごはん					米 麦		774 35.7		
		牛乳		牛乳							
		豚汁	豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう 深ねぎ		じゃがいも		煮干し	
		さばのソースかけ	さば(魚)			しょうが	でん粉 さとう	油			
		野菜炒め	ベーコン(豚肉)			キャベツ もやし		油			
19	月	ごはん					米		752 34.0		
		牛乳		牛乳							
		豚肉と大根のべっこう煮	豚肉 厚揚げ(大豆)		にんじん いんげん	だいこん		さとう		だし昆布	
		肉みそ納豆	鶏肉 納豆(大豆) みそ(大豆)		ねぎ	しょうが		さとう		油	
		いちご				いちご					
20	火	麦ごはん					米 麦		755 35.6		
		牛乳		牛乳							
		さつま汁	厚揚げ(大豆) 鶏肉 みそ(大豆)		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう 深ねぎ		さつまいも		煮干し	
		かつおのごまからめ	かつお角切粉付(魚)					さとう		油 ごま	
		菜の花あえ			ほうれんそう なのはな	とうもろこし		さとう			
21	水	麦ごはん					米 麦		818 36.9		
		牛乳		牛乳							
		麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 みそ(大豆)		にんじん	たまねぎ しいたけ 深ねぎ しょうが		さとう でん粉		油 ごま油	トウバンジャン (大豆)
		えびしゅうまい	えびしゅうまい(えび、 小麦、大豆、豚肉、魚、 貝エキス、キャベツ)								
		ハムともやしの炒め物	ハム(豚肉)			もやし		さとう		油 ごま油 ごま	
22	木	コッパン					コッパン(小麦、 乳、大豆)		765 35.1		
		牛乳		牛乳							
		ポトフ	豚肉 ベーコン(豚)		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ		じゃがいも		コンソメ (大豆、牛肉)	
		チキンカツ	チキンカツ(小麦、 鶏肉、大豆、レモン)							油	
		ごぼうサラダ				えだまめ ごぼう とうもろこし		さとう		ごま 油	
26	月	ごはん					米		745 29.9		
		牛乳		牛乳							
		筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく		じゃがいも さとう		油	
		卵焼き	卵焼き(卵、魚エキス)								
		ひじきの甘辛煮	大豆 油揚げ(大豆) 揚げかまぼこ(魚)	ひじき	にんじん			さとう		油	
27	火	麦ごはん					米 麦		783 30.8		
		牛乳		牛乳							
		寄せ鍋	ノンフライつくね(鶏肉) 鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんじん	はくさい だいこん 深ねぎ しいたけ				さば削り節 だし昆布	
		いか天ぷら	いか天ぷら (いか、小麦)							油	
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし		さとう		ごま	
28	水	麦ごはん					米 麦		771 38.7		
		牛乳		牛乳							
		肉みそ煮	豚肉 みそ(大豆) 厚揚げ(大豆) 揚げかまぼこ(魚)		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく		じゃがいも さとう			
		魚の香味焼き	あじ(魚)			しょうが				ごま油	
		春雨の五目炒め	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ		春雨		ごま ごま油	
29	木	コッパン					コッパン(小麦、 乳、大豆)		802 27.8		
		牛乳		牛乳							
		カレーうどん	ちくわ(魚) 豚肉		にんじん	しいたけ たまねぎ 深ねぎ		うどん(小麦)		カレールー (小麦) さば削り節	
		白菜とりんごのサラダ				はくさい きゅうり りんご		さとう		油	
		レーズンクリーム								レーズンクリーム (乳、大豆、 レーズン)	

《お家の方へ》

★給食に使用している加工食品のアレルギ表示(表示義務のあるもの28品・アレルギ調査による品目)を記入しています。

★油、しょうゆ由来の小麦・大豆は記入していません。

★ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。