

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)	
			小麦	卵	牛乳	大豆	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			そば	花生	そば	魚・肉・卵・豆・製品	牛乳・乳製品	小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにやく)	こく類いも・砂糖	油脂(種実)脂質			
1月	白飯										米		890		
	牛乳												29.5		
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮						とり肉				じゃが芋でんぶん	しょうゆ 清酒	25.3		
	わかめスープ						大豆		にんじん		じゃがいも 三温糖	みりん	324		
2火	食パン										小麦粉 さとう	マーガリン	851		
	牛乳												32.5		
	ミートグラタン						牛肉					赤ワイン デミグラスソース	27.7		
	海藻サラダ						レンズ豆	チーズ	にんじん	たまねぎ	さとう	米ぬか油	426		
3水	白飯										米		816		
	牛乳												36.6		
	焼き塩鮭						さけ					食塩	22.6		
	五目豆						大豆	昆布	にんじん	ごぼう 干しいたけ	三温糖	清酒 しょうゆ	310		
4木	鶏肉の炊き込みごはん						とり肉				さとう	清酒 しょうゆ	836		
	牛乳											食塩 和風だし	366		
	いかの更紗揚げ						いか			しょうが	じゃが芋でんぶん	米ぬか油	25.6		
	のっぺい汁						豆腐			だいこん	さといも	清酒 しょうゆ 食塩 カレー粉	316		
5金	白飯										米		858		
	牛乳												32.6		
	豚肉の柳川煮						豚肉			たまねぎ	ごぼう	しょうゆ 清酒	22.6		
	魚団子のお吸い物						たら 豆乳		にんじん	こんにやく	三温糖	みりん 和風だし	332		
8月	白飯										米		840		
	牛乳												32.4		
	麻婆豆腐						ぶた肉			しょうが	にんにく	米ぬか油	23.4		
	枝豆シューマイ						豆腐 みそ		にんじん	ねぶか 干しいたけ	じゃがいもでん粉	ごま油	333		
9火	白飯										米		865		
	牛乳												26.8		
	さんまの蒲焼き						さんま			しょうが	三温糖	米ぬか油	27.6		
	白菜とほうれんそうのおひたし								ほうれんそう	しょうが	はくさい	しょうゆ	298		
10水	白飯										米		869		
	牛乳												27.8		
	エッグチキンカレー						うずら卵		にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	じゃがいも	米ぬか油	25.6
	ポイルドサラダ						とり肉			キャベツ	きゅうり	コーン	砂糖	米ぬか油	301
11木	白飯										米		810		
	牛乳												33.4		
	いわしのみりん干し						いわし						21.2		
	ひじきの煮物						さつま揚げ	ひじき	にんじん	しらたき	三温糖	しょうゆ 清酒	438		
12金	白飯										米		857		
	牛乳												34.1		
	エッグチキンカレー						うずら卵		にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	じゃがいも	米ぬか油	28.0
	ポイルドサラダ						とり肉			キャベツ	きゅうり	コーン	砂糖	米ぬか油	302
15月	白飯										米		872		
	牛乳												31.5		
	いわしのみりん干し						いわし						28.4		
	ひじきの煮物						さつま揚げ	ひじき	にんじん	しらたき	三温糖	しょうゆ 清酒	318		
16火	白飯										米		857		
	牛乳												34.1		
	エッグチキンカレー						うずら卵		にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	じゃがいも	米ぬか油	28.0
	ポイルドサラダ						とり肉			キャベツ	きゅうり	コーン	砂糖	米ぬか油	302
17水	白飯										米		872		
	牛乳												31.5		
	いわしのみりん干し						いわし						28.4		
	ひじきの煮物						さつま揚げ	ひじき	にんじん	しらたき	三温糖	しょうゆ 清酒	318		

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目		あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)			
			小麦	卵	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			そば	花生	魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質							
木	18	白飯 牛乳 芋煮 いわしの磯辺揚げ キャベツと小松菜のおひたし											887 30.2 26.5 429		
	金	19	さつまいもご飯 牛乳 さばの南部焼き 肉団子のみそスープ デザート											882 35.1 26.3 343	
		22	あしたか小中共通献立	白飯 牛乳 チンジャオロース 卵とコーンのスープ デザート											793 31.5 21.7 277
			火	23	食パン 牛乳 クラムチャウダー オムレツ 萋わかめサラダ										
水				24	ナシゴレン 牛乳 ひじき入りつくね 春雨の中華スープ ヨーグルト										
	25			総合学習1日目(お弁当)											
	26	総合学習2日目(お弁当)													
	月	29	白飯 牛乳 肉豆腐 ししゃものから揚げ キャベツ 小松菜のおひたし											849 32.2 26.2 417	
火		30	ツナとしめじのごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ かきたま汁 デザート											839 31.7 27.2 455	
		水	31	中華めん 牛乳 担々麺(肉味噌) (汁) たまごドーナツ											848 34.2 29.4 384

○早寝・早起き・朝ごはん!

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)