

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		
			小麦	卵	牛乳	大豆	魚・肉・卵・豆・製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	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									じゃが芋でんぶん じゃがいも 三温糖		しょうゆ 清酒 みりん	25.3	
	わかめスープ											米ぬか油	32.4	
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												27.7	
	海藻サラダ									さとう	米ぬか油	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン ナツメグ ローリエ	42.6	
3水	白飯									米			816	
	牛乳												36.6	
	焼き塩鮭											食塩	22.6	
	五目豆									三温糖		清酒 しょうゆ	31.0	
4木	鶏肉の炊き込みごはん									さとう		清酒 しょうゆ 食塩 和風だし	836	
	牛乳												366	
	いかの更紗揚げ									じゃが芋でんぶん	米ぬか油	清酒 しょうゆ 食塩 カレー粉	25.6	
	のっぺい汁									さといも		かつお節 昆布だし 食塩 しょうゆ 和風だし	316	
5金	白飯									米			858	
	牛乳												32.6	
	豚肉の柳川煮									三温糖		しょうゆ 清酒 みりん 和風だし	22.6	
	魚団子のお吸い物									じゃがいも	植物油	かつお節 昆布だし 食塩 しょうゆ 和風だし	332	
8月	体育の日													
9火	食パン									小麦粉 さとう	マーガリン		922	
	牛乳												33.1	
	チリコンカン												36.4	
	フライドポテト									じゃがいも	米ぬか油	チキンブイヨン トマトピューレ ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 食塩 しょうゆ チリパウダー ナツメグ ローリエ	44.1	
10水	白飯									米			840	
	牛乳												32.4	
	麻婆豆腐									じゃがいもでん粉	米ぬか油	トウバンジャン テンメンジャン	23.4	
	枝豆シューマイ									小麦粉 さとう	豚脂	チンタン 清酒 しょうゆ	333	
11木	白飯									米			865	
	牛乳												26.8	
	さんまの蒲焼き									じゃが芋でんぶん	米ぬか油	清酒 しょうゆ 食塩 みりん	27.6	
	白菜とほうれんそうのおひたし									ほうれんそう		しょうゆ	298	
12金	白飯									米			869	
	牛乳												27.8	
	エッグチキンカレー									じゃがいも	米ぬか油	チキンブイヨン フルーツチャツネ ワイン カレー粉 カレールール	25.6	
	ポイルドサラダ									キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ウスターソース 中濃ソース 食塩	30.1	
15月	白飯									米			810	
	牛乳												33.4	
	いわしのみりん干し												21.2	
	ひじきの煮物									三温糖		しょうゆ 清酒 みりん 和風だし	43.8	
16火	りんご入りロールパン									小麦粉 さとう	マーガリン		857	
	牛乳												34.1	
	とり肉のチリソース焼き												28.0	
	粉ふきいも									じゃがいも		食塩 しょうゆ	30.2	
17水	うどん									小麦粉			872	
	牛乳												31.5	
	カレー南蛮												28.4	
	ポテトとコーンのサラダ									じゃがいも	マヨネーズ	りんご酢 食塩 しょうゆ	31.8	
フルーツカクテル									パイン 黄桃 みかん					

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

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				
18 木	白飯								米			887 30.2 26.5 429
	牛乳				牛乳							
	芋煮				牛肉 生揚げ みそ	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぶか 干しいたけ		さといも 三温糖		清酒 しょうゆ みりん 昆布だし 和風だし	
	いわしの磯辺揚げ キャベツと小松菜のおひたし				いわし	あおさ			小麦粉 さとう	米ぬか油	食塩	
19 金	さつまいもご飯								米 さつまいも	米ぬか油	清酒 食塩	882 35.1 26.3 343
	牛乳				牛乳							
	さばの南部焼き				さば		しょうが			ごま	清酒 しょうゆ みりん	
	肉団子のみそスープ デザート				とり肉 ぶた肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく はくさい ねぶか なしピューレ		パン粉 さとう	なたね油	かつお節 チキンブイヨン	
22 月	白飯								米			793 31.5 21.7 277
	牛乳				牛乳							
	チンジャオロース				ぶた肉	にんじん ピーマン	たけのこ にんにく しょうが		じゃが芋でんぶん	米ぬか油	清酒 しょうゆ オイスターソース テンメンジャン 食塩 こしょう	
	卵とコーンのスープ デザート				たまご 豆腐	こまつな	きくらげ コーン みかん果汁		沼津市 石川産	ごま油	チンタン 中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう	
23 火	食パン								小麦粉 さとう	マーガリン		798 31.0 31.4 454
	牛乳				脱脂粉乳 牛乳							
	クラムチャウダー				あさり ウインナー	牛乳	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも	バター 米ぬか油	チキンブイヨン 和風だし 昆布だし ホワイトソース タイム 食塩 こしょう	
	オムレツ 萇わかめサラダ				たまご				小麦粉 さとう		トマトケチャップ	
24 水	ナシゴレン				いか とり肉	赤パプリカ	たまねぎ にんにく				チキンブイヨン チリソース ナンナー 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう	879 34.2 26.9 374
	牛乳				牛乳					米ぬか油		
	ひじき入りつくね				とり肉 たまご	ひじき	たまねぎ もやし ねぶか		さとう パン粉	米ぬか油	清酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう	
	春雨の中華スープ ヨーグルト				なると		にんじん				チキンブイヨン 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう	
25 木	総合学習1日目(お弁当)											
26 金	総合学習2日目(お弁当)											
29 月	白飯								米			849 32.2 26.2 417
	牛乳				牛乳							
	肉豆腐				ぶた肉 豆腐	にんじん	たまねぎ しらたき 干しいたけ グリンピース		三温糖		清酒 しょうゆ みりん 和風だし 昆布だし	
	ししゃものから揚げ キャベツ 小松菜のおひたし					ししゃも				米ぬか油	しょうゆ	
30 火	ツナとしめじのごはん				まぐろ	にんじん	しめじ		米 さとう		清酒 しょうゆ 食塩 和風だし	839 31.7 27.2 455
	牛乳				牛乳							
	いわしのカリカリフライ				いわし		しょうが		じゃがいも 玄米粉 さとう 水あめ	米ぬか油	食塩	
	かきたま汁 デザート				たまご 豆腐	葉ねぎ	キャベツ もやし		じゃが芋でんぶん		かつお節 昆布だし しょうゆ 食塩 和風だし	
31 水	中華めん								米			848 34.2 29.4 384
	牛乳				牛乳							
	担々麺(肉味噌) (汁)				ぶた肉 みそ レンズ豆		ねぶか 干しいたけ にんにく しょうが		さとう	米ぬか油	清酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	たまごドーナツ				たまご	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぶか たけのこ			ごま ごま油	チンタン 中華だし しょうゆ 食塩 昆布だし	

○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。)