

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	そば	そば	そば	魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにやく)	こく類	油脂(種実)				
	27月	始業式(給食無し・午前)														
火	28	白飯														
		牛乳														
		カレーライス														
水	29	白飯														
		牛乳														
		焼き塩さば														
木	30	ジャンバラヤ														
		牛乳														
		かぼちゃチーズフライ														
金	31	白飯														
		牛乳														
		親子丼の具														
3月	3	中華麺														
		牛乳														
		五目ラーメン														
火	4	ロールパン														
		牛乳														
		メキシカンビーフソテー														
水	5	クープジュシー														
		牛乳														
		小さいわしフライ														
木	6	白飯														
		牛乳														
		あじの干物														
金	7	白飯														
		牛乳														
		スタミナ焼き肉														
10月	10	ソフト麺														
		牛乳														
		ミートソース														
水	11	バーガーパン														
		牛乳														
		照り焼きハンバーグ														

○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。)

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			
			小麦	卵	牛乳	大豆	カゼン	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			たんぱく質(g)	脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		白飯										米						
		牛乳						牛乳										
	12	八宝菜						ぶた肉 なると うずら卵		にんじん	たまねぎ はくさい もやし きくらげ 干しいたけ	じゃがいもでん粉	ごま油 米ぬか油	チンタン オイスターソース ナンブラー 食塩 しょうゆ 清酒 和風だし	789	28.4	22.9	
		しらすシューマイ						たら しらす 大豆			たまねぎ しょうが	さとう 小麦粉	豚脂	オイスターソース 食塩 こしょう	305			
		くだもの									りんご							
	13	油揚げとわかめのごはん						油揚げ	わかめ				米	米ぬか油	食塩	875		
		牛乳							牛乳							28.6		
		肉じゃが						ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも さとう	米ぬか油	清酒 しょうゆ みりん 和風だし 昆布だし	29.3			
		鯖カレー揚げ						さば			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	カレー粉 しょうゆ	292			
	14	白飯											米			805		
		牛乳							牛乳							347		
		焼き塩鮭						さけ							食塩	20.3		
		白菜とほうれんそうのごま和え							ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま		しょうゆ	344			
		豆腐とじゃがいものみそ汁						豆腐 みそ		葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		かつお節 昆布だし				
	17月	敬老の日																
	ふるさと給食の日	食パン							脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	マーガリン				
		牛乳							牛乳							876		
	18	ポークビーンズ						白いんげん ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	米ぬか油	チキンブイオン ケチャップ ローリエ トマトピューレ トマトフォンデュ ナツメグ	28.0	24.6	288	
		海藻サラダ							かいそう		キャベツ コーン	さとう	ごま油	しょうゆ 食塩				
		スライスチーズ							チーズ									
	19	白飯											米					
		牛乳							牛乳							796		
		いわしの蒲焼き						いわし				じゃがいもでん粉 さとう	米ぬか油	しょうゆ みりん 清酒	28.0	24.6	288	
		キャベツと小松菜のお浸し								こまつな	キャベツ			しょうゆ				
		かきたま汁						卵 豆腐		葉ねぎ	もやし	じゃがいもでん粉		かつお節 食塩 しょうゆ 昆布だし 和風だし				
	20	白飯											米					
		牛乳							牛乳							282		
		麻婆豆腐						ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぶか 干しいたけ	じゃがいもでん粉	米ぬか油 ごま油	トウバンジャン テンメシジャン チンタン 清酒 しょうゆ	27.6	23.8	339	
		ししゃもの唐揚げ							ししゃも				米ぬか油					
		塩ナムル								ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ 米酢				
	21	さつまいもごはん											米 さつまいも	くり 米ぬか油	清酒 みりん 食塩 昆布だし	803	27.7	
		牛乳							牛乳							21.6	357	
		さんま煮付け						さんま			しょうが	さとう		かつお節 昆布 しょうゆ				
		白玉団子汁							にんじん ほうれんそう	だいこん ねぶか			白玉団子	かつお節 昆布だし 食塩 しょうゆ 清酒				
	24月	秋分の日振替休日																
	25火	鷹根祭振替休日																
	26水	鷹根祭振替休日																
	27	チキンとコーンのピラフ						とり肉		にんじん	コーン しめじ グリンピース			バター 米サラダ油	チキンブイオン 洋だし ワイン しょうゆ 食塩 こしょう	843		
		牛乳							牛乳							28.7		
		アンサンブルエッグ						たまご ベーコン	チーズ 牛乳				じゃがいも さとう じゃがいもでん粉		食酢 食塩 酵母	30.9	357	
		ベーコンと白菜のクリームスープ						ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいもでん粉	バター 米ぬか油	チキンブイオン ブイオン 食塩 こしょう				
	28	白飯											米					
		牛乳							牛乳							858		
		ハヤシライス						牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		米ぬか油	赤ワイン デミグラスソース ハヤシルー トマトピューレ 中濃ソース 食塩	29.9	25.0	438	
		ポイルドサラダ									キャベツ きゅうり コーン	さとう	米ぬか油	ウスターソース コショウ ナツメグ ローリエ				
		デザート							ヨーグルト			さとう		米酢 食塩 コショウ				