



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	牛乳	●牛乳			692	25.0
		じごなうどん きつねうどんじる さいのくにくまん ごぼうサラダ	油揚げ 鶏肉 なんと 豚肉 ツナ	じごなうどん 砂糖 小麦粉 砂糖 ラード パン粉 ごま油 ごまドレッシング マネース	玉ねぎ ねぎ 椎茸 玉ねぎ キャベツ 椎茸 ヨウガ ごぼう キャベツ 人参	807	29.4
4	月	牛乳	●牛乳			593	28.0
		ごもくちらし すましじる	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油 ふ	人参 れんこん ごぼう 椎茸 大根 人参 三つ葉 椎茸		
		さわらのみりんしょうゆやき なのはなあえ	さわら かつお節	砂糖	菜の花 白菜 人参 コーン	743	34.2
		ひなあられ	昆布 青のり	米 砂糖 でんぷん	トマト ほうれん草		
5	火	牛乳	●牛乳			604	22.5
		ココアあげパン わんたんスープ ポイルフランク	鶏肉 豚肉	ココアパウダー 油 わんたん ごま油 砂糖	人参 ねぎ もやし チンゲン菜 ヨウガ	793	28.7
		はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり		
		牛乳	●牛乳			643	24.0
6	水	ごはん		米		812	29.9
		あつあげのみそしる わふうハンバーグ ミックスポテトサラダ	厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉 ハム	豚脂 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マネース 砂糖	白菜 えのき茸 ねぎ 玉ねぎ ココナ ヨウガ 大根 人参 きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳			595	23.0
		ごはん		米		725	27.1
とうにゅうキムチスープ やきめつきぎょうざ ②② だいこんとじゃこのサラダ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ 豚肉 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	ごま油 小麦粉 油 砂糖 油 ごま	白菜キムチ 人参 玉ねぎ なら えのき茸 キャベツ 玉ねぎ なら ヨウガ 大根 きゅうり 人参				
8	金	牛乳	●牛乳			607	24.4
		わかめごはん にくじゃが あつやきたまご そくせきづけ	わかめ 豚肉 さつま揚げ 卵	米 じゃが芋 白滝 砂糖 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 生姜	749	29.1
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		777	30.6
なめこのみそしる とりにくのからあげ いりたまごあえ	豆腐 みそ 鶏肉 卵	片栗粉 油 油 砂糖	ほうれん草 なめこ ねぎ ●レモン汁 キャベツ 小松菜 人参				
12	火	牛乳	●牛乳			644	19.6
		コーヒー牛乳 ソフトフランスパン マーガリン	●コーヒー牛乳	ソフトフランスパン マーガリン		805	24.5
		スパゲティナポリタン アンサンブルエッグ フレンチサラダ	ウインナー 卵 ●牛乳 ●チーズ パーソ	スパゲティ 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 油 コンソメミドリレ フレンチドレ	玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム トマト ココナ		
		牛乳	●牛乳			648	24.8
13	水	むぎごはん ポークカレー レモンづけあえ ヨーグルト	豚肉 ●ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 油 カレールウ 砂糖	人参 玉ねぎ ココナ ヨウガ たくあん(大根) 白菜 きゅうり ●レモン汁	805	29.7
		牛乳	●牛乳			689	23.4
		チキンピラフ やさいスープ あじフリッター ②② つぼみサラダ	鶏肉 ベーコン あじ あおさ 糸かまぼこ	米 油 マーガリン じゃが芋 油 小麦粉 米粉 砂糖 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム 白菜 人参 玉ねぎ きぬさや ブロッコリー 加わか キャベツ		
		小学→プリン 中学→お祝いデザート	●乳 卵	砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	●いちご	793	27.7
15	金	牛乳	●牛乳			638	23.9
		ホットちゅうか しょうゆラーメンじる はるまき こまつなのナムル	豚肉 ハム	ホット中華 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ ねぎ ほうれん草 人参 マヨネーズ ココナ ヨウガ	—	—
		牛乳	●牛乳			656	26.8
		とりごぼうごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる しろみざかなフライ	鶏挽肉 油揚げ みそ ほき	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 パン粉	人参 ごぼう グリンピース ヨウガ 玉ねぎ ねぎ		
18	月	牛乳	●牛乳			807	32.1
		パクタタルソース ごまあえ	大豆粉	油 こんにゃく ごま 砂糖	玉ねぎ ●レモン汁 パセリ 小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳			676	23.3
		フラワーパン はくさいのクリームに チキンナゲット ②② グリーンサラダ	バター ●牛乳 鶏肉 おから	フラワーパン じゃが芋 ●バター 小麦粉 油 パン粉 片栗粉 砂糖 油 フレンチドレ 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ		
19	火	小学→お祝いデザート 中学→プリン	●乳 卵	砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖 でんぷん	●いちご	825	25.4
		牛乳	●牛乳			—	—
		ごはん 沢煮焼 さばの塩焼き おかかマヨネーズ和え	豚肉 さば かつお節	米 マヨネーズ	ごぼう 大根 人参 椎茸 水菜 ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	741	27.7
		牛乳	●牛乳			—	—
22	金	ごはん 肉豆腐 エビカツ(中濃ソース) 磯香和え	豚肉 焼き豆腐 えび たら のり	米 白滝 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ ヨウガ 玉ねぎ 小松菜 もやし 白菜	766	33.7



ひなまつり献立・お祝いデザートについて裏面に記載があります。ぜひ、裏面も目を通しておいってください。



\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。25日(月)の献立は裏面にあります。



