○　牛乳は毎日あります

○　揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります

○　しらす干し、いりこ、あさり、わかめなどの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2022/4/7	2022/4/8	2022/4/11	2022/4/12	2022/4/13	2022/4/14	2022/4/15	2022/4/18
曜	木	金	月	火	水	木	金	月
献立及び材料	麦ご飯 こめ　むぎ ハヤシ 豚肉 赤ワイン にんじん たまねぎ ソテードオニオン たまねぎ 大豆油 マッシュルーム★17 グリンピース トマト トマトケチャップ★43 薄力粉 菜種油 ハヤシルウ★29 ウスターソース★34 しょうゆ★32 塩 白こしょう ローリエ フライドポテト ナチュラルカットポテト じゃがいも 植物油脂 菜種油 塩 コールスロー キャベツ とうもろこし レモン汁 純米酢★36 塩 白こしょう 砂糖 オリーブ油	麦ご飯 こめ　むぎ 厚揚げと じゃが芋のうま煮 鶏肉 絹厚揚げ 豆乳 デキストリン でん粉(コーン) ぶどう糖 植物油脂 豆腐用凝固剤 酸化防止剤 ピロリン酸第二鉄 大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ むき枝豆★18 砂糖 しょうゆ★32 みりん★42 酒 菜種油 マヨいりこ いりこ ノンエッグマヨネーズ★55 砂糖 白ごま 青のり 菜の花のおかか和え 菜の花 もやし うすくちしょうゆ★33 みりん★42 かつお節	麦ご飯 こめ　むぎ さつま汁 鶏肉 さつまいも にんじん だいこん ごぼう 油揚げ★12 根深ねぎ 米みそ★38 麦みそ★39 いりこ(だし用) さばのごまソースかけ さば切身粉付 さば コーンスターチ さば ※さけ・いか 菜種油 白ごま ウスターソース★34 砂糖 ほうれん草の香り和え ほうれん草 もやし もみのり★26 しょうゆ★32 みりん★42	入学式	胚芽パン★84 豆乳チャウダー 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース とうもろこし 白ワイン 無調整豆乳 塩 白こしょう コンソメ★49 薄力粉 豆乳バター★28 ウインナー 豚肉 豚脂肪 塩 砂糖 香辛料 調味料(アミノ酸) リン酸塩 ソルビン酸 ビタミンC pH調整剤 亜硝酸ナトリウム 豚肉 菜種油 オレンジ	麦ご飯 こめ　むぎ 太平燕 緑豆春雨 いか 生姜 酒 うす切かまぼこ イトヨリ すけそうだら でん粉(馬鈴薯) 砂糖 塩 本みりん 着色料 調味料(アミノ酸) 干ししいたけ たまねぎ もやし にんじん キャベツ 鶏がらスープ★51 しょうゆ★32 塩 白こしょう 中華スープ★50 塩から揚げ 鶏肉 塩 白こしょう コリアンダー でん粉(馬鈴薯) 菜種油 高菜の炒め物 高菜漬 高菜 アミノ酸液 塩 酵母エキス 酸味料 ウコン色素 大豆 しらす干し 菜種油	麦ご飯 こめ　むぎ 鶏そぼろ丼の具 鶏肉 菜種油 生姜 とうもろこし さやいんげん 酒 しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 じゃがもちのすまし汁 じゃがもち★4 ほうれん草 えのきたけ にんじん 酒 塩 しょうゆ★32 いりこ(だし用) ブロッコリーの ごまみそ和え ブロッコリー 白ごま みそだれ★54 ノンエッグマヨネーズ★55 みりん★42 レモン汁 アセロラゼリー★75	麦ご飯 こめ　むぎ みそ汁 にんじん ごぼう だいこん キャベツ ミニ絹厚揚げ★14 葉ねぎ いりこ(だし用) 天拝みそ★41 豚肉の生姜焼き 豚肉 菜種油 生姜 しょうゆ★32 酒 みりん★42 たけのこの土佐煮 たけのこ しょうゆ★32 みりん★42 砂糖 菜種油 かつお節 だし汁(いりこ)
エネルギー(kcal)	660	661	695		703	639	657	622
たんぱく質(g)	19.6	28.6	27.0		28.1	25.6	25.4	26.0
脂質(g)	21.8	18.5	23.2		33.5	21.3	14.9	19.7

日	2022/4/19	2022/4/20	2022/4/21	2022/4/22	2022/4/25	2022/4/26	2022/4/27	2022/4/28
曜	火	水	木	金	月	火	水	木
献立及び材料	麦ご飯 こめ　むぎ チキンカレー 鶏肉 生姜 にんにく レンズ豆 たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース 薄力粉 菜種油 カレー粉 カレールウ★30 ウスターソース★34 しょうゆ★32 塩 白こしょう 福神漬★64 フルーツミックス みかんレトルト★67 黄桃レトルト★69 パインレトルト★68	普通パン★78 オニオンスープ 鶏肉 たまねぎ ソテードオニオン たまねぎ 大豆油 セロリ にんじん コンソメ★49 塩 黒こしょう パセリ ハンバーグ ケチャップソース ハンバーグ★8 菜種油 トマトケチャップ★43 ウスターソース★34 赤ワイン 砂糖 でん粉(馬鈴薯) ポテトサラダ じゃがいも とうもろこし ノンエッグマヨネーズ★55 りんご酢★37 塩 白こしょう	わかめ麦ご飯 こめ　むぎ　わかめ うどん うどん麺★2 鶏肉 うす切かまぼこ イトヨリ すけそうだら でん粉(馬鈴薯) 砂糖 塩 本みりん 着色料 調味料(アミノ酸) 葉ねぎ 干ししいたけ しょうゆ★32 塩 みりん★42 酒 いりこ(だし用) 油揚げ 油揚げ★12 砂糖 しょうゆ★32 酒 野菜炒め しらす干し グリーンアスパラガス もやし にんじん とうもろこし 塩 白こしょう うすくちしょうゆ★33 菜種油 日向夏みかんゼリー 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 日向夏果汁 水あめ ゲル化剤 酸味料	麦ご飯 こめ　むぎ 麻婆豆腐 豆腐★11 豚肉 大豆 にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 根深ねぎ 干ししいたけ 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 菜種油 でん粉(馬鈴薯) 一味とうがらし 豆板じゃん★47 塩 焼き餃子 スクールぎょうざ★6 菜種油 海藻サラダ きゅうり もやし 海藻サラダ★27 青じそドレッシング★52	麦ご飯 こめ　むぎ みそ汁 ミニ絹厚揚げ★14 じゃがいも 小松菜 天拝みそ★41 いりこ(だし用) いわしの甘露煮 いわし 砂糖 しょうゆ 蜂蜜 本みりん でん粉(馬鈴薯) 塩 小麦・大豆 切干大根の煮つけ 切干大根 油揚げ★12 むき枝豆★18 にんじん 菜種油 砂糖 しょうゆ★32	麦ご飯 こめ　むぎ たけのこご飯の具 鶏肉 たけのこ にんじん 干ししいたけ むき枝豆★18 しらす干し しょうゆ★32 みりん★42 砂糖 つみれ汁 つみれ★21 ほうれん草 えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ 酒 塩 うすくちしょうゆ★33 鰹節(だし用) 昆布(だし用) メンチカツ たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし キャベツ 鶏肉　豚肉 パン粉 でん粉(馬鈴薯) 粒状植物性たん白 しょうゆ　砂糖 塩　しょうが 黒こしょう 米粉加工品 大豆油 炭酸カルシウム ピロリン酸第二鉄 加工でん粉(とうもろこし) 小麦・大豆 鶏肉・豚肉 菜種油	キャロットパン★87 スパゲッティ ミートソース スパゲッティ★1 牛肉 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん ソテードオニオン たまねぎ 大豆油 マッシュルーム★17 トマトケチャップ★43 トマト デミグラスソース★45 ウスターソース★34 白こしょう コンソメ★49 塩 キャベツと ツナのソテー パプリカ(赤) キャベツ とうもろこし ツナ★16 塩 コンソメ★49 白こしょう 菜種油 りんご	麦ご飯 こめ　むぎ 肉じゃが 豚肉 生姜 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく 干ししいたけ むき枝豆★18 しょうゆ★32 砂糖 酒 みりん★42 きびなごカリカリフライ★5 菜種油 ゆかり和え キャベツ もやし ゆかり★25 一食野菜ふりかけ 広島菜 京菜 大根葉 砂糖 鰹削り節 塩蔵赤しそ 塩 かぼちゃフレーク にんじんフレーク みりん 酵母エキス 食用植物油脂 昆布エキス 酸味料 酸化防止剤
エネルギー(kcal)	672	643	649	671	637	623	687	685
たんぱく質(g)	19.3	24.9	24.3	25.4	22.3	23.0	25.1	24.3
脂質(g)	16.3	26.4	16.8	19.2	19.9	19.5	26.1	20.2

平均　エネルギー：660kcal　　たんぱく質：24.6g　　脂質：21.2g

表示凡例　献立名　加工品名　加工品のアレルゲン　※コンタミネーション