

日	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)
主食	ごはん	ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【えがおの カレーシチュー】 たまねぎ(52) じゃがいも(45.5) ⑩豚肉(19.5) にんじん(19.5) マッシュルーム(6.5) にんにく(0.13) カレールウ [えがお](15.6) ⑦豆乳(13) ソース(2.6) 野菜ブイヨン(1.3) トマトケチャップ(1.3) ●⑦しょうゆ(0.65) 純カレー(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【雑煮】 餅(39) はくさい(26) 小松菜(13) かまぼこ(13) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3) 花かつお(0.65) 塩(0.26) むろ削り(5.2)	【ポトフ】 じゃがいも(52) キャベツ(39) ○うずら卵(32.5) たまねぎ(26) にんじん(13) ⑧鶏肉(19.5) エリンギ(10.4) ●⑦⑧チキン コンソメ(1.95) 白ワイン(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3)	【切り干し大根の 具沢山スープ】 じゃがいも(32.5) ⑩ベーコン(26) キャベツ(19.5) にんじん(13) 切り干し大根(3.25) ●⑦しょうゆ(3.25) 酒(2.6) ●⑦⑧チキン コンソメ(1.04) ④ごま油(0.65) おろしにんにく(0.13) こしょう(0.01)	【大根と豚肉の煮物】 大根(52) さといも(45.5) ⑩豚肉(26) ⑦生揚げ(26) にんじん(26) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 砂糖(3.25) 酒(2.6) 本みりん(1.3) 和風だしの素(1.3)
	フライ缶	【ブロッコリーと ツナのサラダ】 ブロッコリー(26) きゅうり(19.5) まぐろ油漬(13) とうもろこし(6.5) 砂糖(1.3) ワインビネガー(1.3) ●⑦しょうゆ(1.04) オリーブ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【ぶりフライ】 ぶりフライ 1個(50) 米油(5) 《ぶりフライ》 ぶり ●パン粉 ●小麦粉 ⑦大豆粉 調味料等	【スラッピージョー】 たまねぎ(32.5) ⑩豚肉(16.9) ③牛肉(13) レンズ豆(10.4) マッシュルーム(7.8) パン粉(2.6) トマトケチャップ(9.1) ソース(6.5) 砂糖(1.3) マスタード(0.13) 塩(0.13) 《パン粉》 ●小麦粉 ●⑦調味料等	【ひじき入り 親子そばろ】 ○炒り卵(19.5) たまねぎ(19.5) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(13) ⑦枝豆(3.9) 米ひじき(1.95) ●⑦しょうゆ(3.9) 砂糖(2.6) 本みりん(0.65) 酒(0.65)
あえ物・果物	【りんご】 ⑬りんご 1個(40)	【紅白なます】 切り干し大根(2.86) にんじん(6.5) 砂糖(1.56) 米酢(1.56) ●⑦うす口しょうゆ(1.3) 塩(0.13)			【白菜と小松菜の 和えもの】 はくさい(26) 小松菜(13) ●⑦うす口しょうゆ(1.56) 砂糖(0.39)
その他		【黒豆】 ⑦黒豆 1袋(5)		【ココア牛乳のもと】 ココア牛乳のもと 1個(12.5) 《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等	

( ) 内は純使用量 単位：グラム

※ アレルギー物質の21品目について、次のように表示しています。

○…卵	◎…乳	●…小麦	△…えび	▲…かに
①…いか	②…オレンジ	③…牛肉	④…ごま	⑤…さけ
⑥…さば	⑦…大豆	⑧…鶏肉	⑨…バナナ	⑩…豚肉
⑪…もも	⑫…やまいも	⑬…りんご	⑭…ゼラチン	
⑮…種実(ぎんなん・くり・ココナッツ)			⑯…貝(あさり・ほたて等)	

1 パンに表示される⑦大豆については、添加物のレシチンに含まれる微量のアレルゲンを示します。

2 アレルギー献立表の見方については、「保存版NO. 1」を参照してください。

日	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月22日(月)	1月23日(火)
主食	麦ごはん	◎●⑦⑬りんごパン	ごはん	わかめごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【八宝菜】</p> <p>キャベツ(52) たまねぎ(52) ①いか(26) ○うずら卵(26) にんじん(26) ⑩豚肉(26) たけのこ(13) チンゲンサイ(13) ●⑦しょうゆ(3.9) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.95)  でん粉(1.3) 砂糖(0.65) ④ごま油(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.07)</p>	<p>【大豆とチキンのトマト煮】</p> <p>たまねぎ(52) ⑦大豆(45.5) じゃがいも(32.5) トマト(26) にんじん(19.5) ⑧鶏肉(19.5) とうもろこし(6.5) セロリ(2.6) にんにく(0.39)  トマトジュース(26) トマトケチャップ(9.1) ソース(2.6) 砂糖(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 赤ワイン(1.3) 塩(0.52) こしょう(0.07)</p>	<p>【ピリ辛スープ】</p> <p>⑩豚肉(26) ⑦豆腐(26) はくさい(26) たまねぎ(19.5) にんじん(6.5) えのきたけ(3.9) にら(3.9) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(3.9)  ⑦白みそ(3.9) ●⑦⑧チキンコンソメ(1.3) 酒(0.65) 豆板醤(0.26) ④ごま油(0.39) こしょう(0.01)</p>	<p>【ごじる】</p> <p>⑦豆腐(32.5) ⑦豆乳(26) 大根(19.5) ⑦大豆(19.5) ごぼう(19.5) ねぎ(13) にんじん(13) ⑦あわせみそ(11.7) 酒(2.6)  むろ削り(5.2)</p>	<p>【厚揚げカレー丼の具】</p> <p>たまねぎ(65) ⑦生揚げ(65) にんじん(26) ⑩豚肉(19.5) かまぼこ(13) ピーマン(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 本みりん(2.6) 純カレー(0.65) 塩(0.26)  でん粉(1.95) 和風だしの素(0.78)</p>
	フライ缶	<p>【揚げぎょうざ】</p> <p>ぎょうざ 3個(54) 米油(5.4)  《揚げぎょうざ》 ⑩豚肉 たまねぎ れんこん にんじん ●小麦粉 でん粉 ●⑦調味料等</p>	<p>【キャベツとウインナーのソテー】</p> <p>キャベツ(45.5) ⑩ウインナー(26) にんじん(6.5) 米油(0.65) 塩(0.26) こしょう(0.03)</p>	<p>【コロッケ】</p> <p>コロッケ 1個(70) 米油(7)  《コロッケ》 じゃがいも たまねぎ ⑩豚肉 ③牛肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白調味料等</p>	<p>【肉野菜いため】</p> <p>⑩豚肉(45.5) たまねぎ(19.5) にんじん(13) もやし(13) にら(3.9) しょうが(1.04) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(3.64) 酒(2.6) 砂糖(1.95) 米油(0.65) でん粉(0.65)</p>
あえ物・果物	<p>【もやしのナムル】</p> <p>もやし(39) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39)</p>		<p>【きゅうりのごまじょうゆ和え】</p> <p>きゅうり(26) ④白すりごま(0.65) ●⑦しょうゆ(1.3) ④ごま油(0.26)</p>		<p>【いよかん】</p> <p>いよかん 1個 (60)</p>
その他				<p>【ブルー】</p> <p>ブルー 1袋 (20)</p>	

( ) 内は純使用量 単位：グラム

※ 春日井市食育推進給食会ホームページに、当市が表示するアレルギー21品目のアレルギーマーク等を検索して強調表示する機能を持つ「マーク強調機能付アレルギー献立表」を掲載しています。



日	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)
主食	●きしめん	ごはん	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ バンズパン	愛知の大根葉ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食 缶	<b>【きしめんの汁】</b> ⑧鶏肉(26) 大根(13) ねぎ(13) はくさい(13) かまぼこ(13) にんじん(13) ⑦油揚げ(3.9) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(8.45) 本みりん(1.3) 塩(0.39) でん粉(0.78) むろ削り(5.2)	<b>【ひきずり】</b> はくさい(52) ⑧鶏肉(39) ⑦焼き豆腐(32.5) こんにやく(26) ねぎ(26) にんじん(13) ぶなしめじ(13) ●⑦しょうゆ(7.8) 砂糖(3.9) 本みりん(1.3) 酒(1.3)	<b>【野菜たっぷり 肉みそ汁】</b> 大根(26) たまねぎ(26) さといも(26) ⑧鶏肉(26) にんじん(13) ほうれん草(6.5) ⑦八丁みそ(7.8) ●⑦⑧チキン コンソメ(1.3)	<b>【キャロット ポタージュ】</b> たまねぎ(52) にんじん ペースト(26) じゃがいも(26) ⑩ベーコン(13) にんじん(13) マッシュルーム(13) パセリ(0.07) ◎牛乳(26) ⑧チキンブイヨン(26) ホワイトルウ [えがお](6.5) ◎脱脂粉乳(2.6) ◎バター(1.3) ◎チーズ(1.3) 塩(0.65) こしょう(0.05)	<b>【煮みそ】</b> 大根(39) さといも(39) ⑦生揚げ(26) こんにやく(19.5) にんじん(13) ねぎ(13) ①いか(13) ⑩豚肉(13) 昆布(1.3) ⑦豆みそ(9.1) 砂糖(2.6) 酒(1.3) むろ削り(1.3)
	<b>【かきあげ】</b> かき揚げ 1個 (50) 米油(5) 《かきあげ》 たまねぎ にんじん さつまいも しらす干し ●小麦粉 でん粉 調味料等	<b>【厚焼き卵の たれかけ】</b> 厚焼き卵 1個 (60) たまねぎ(9.1) ●⑦しょうゆ(2.6) 砂糖(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.26) 《厚焼き卵》 ○卵 ⑦調味料等	<b>【いわしの しょうが煮】</b> いわしの しょうが煮 1尾 (50) 《いわししょうが煮》 いわし ●⑦調味料等	<b>【メンチカツ】</b> メンチカツ 1個 (60) 米油(6) 《メンチカツ》 ⑩豚肉 たまねぎ ●パン粉 ●小麦粉 ⑩調味料等	<b>【おひたし】</b> もやし(32.5) キャベツ(13) にんじん(6.5) ほうれん草(6.5) かまぼこ(6.5) しらす干し(2.6) ●⑦しょうゆ(1.95) ④白すりごま(1.3) ④白ごま(1.3) 砂糖(1.56) 米酢(0.78)
あ え 物 ・ 果 物	<b>【もやしと小松菜の なめたけ和え】</b> もやし(13) 小松菜(13) えのきたけ佃煮(7.8) 《えのきたけ佃煮》 えのきたけ △●⑦調味料等 (△はオキアミエキスです)	<b>【切り干し大根の さっぱり漬け】</b> きゅうり(19.5) 切り干し大根(2.6) ●⑦しょうゆ(1.56) 砂糖(0.65) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26) ④ごま油(0.26)	<b>【れんこんの 梅ごま和え】</b> れんこん(23.4) 梅びしお(1.95) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(0.33) 砂糖(0.33) 《梅びしお》 梅 梅肉 赤じそ ⑬調味料等	<b>【キャベツのマリネ】</b> キャベツ(26) きゅうり(6.5) マリネ ドレッシング(2.99)	
	その他	<b>【愛知の みかんゼリー】</b> 愛知のみかんゼリー 1個 (60)		<b>【小袋ソース】</b> ⑬中濃ソース 1袋(8)	<b>【ういろう】</b> ういろう 1個 (30)

( ) 内は純使用量 単位：グラム

日	1月31日(水)
主食	麦ごはん
牛乳	◎はっこう乳
食缶	<p>【高野豆腐の卵とじ】</p> <p>○液卵(52)</p> <p>じゃがいも(45.5)</p> <p>たまねぎ(32.5)</p> <p>⑧鶏肉(19.5)</p> <p>にんじん(6.5)</p> <p>⑦高野豆腐(6.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.2)</p> <p>砂糖(2.6)</p> <p>本みりん(1.3)</p> <p>塩(0.29)</p> <p>むろ削り(3.25)</p>
フライ缶	<p>【ちくわの いそべ揚げ】</p> <p>ちくわ 3個 (60)</p> <p>●小麦粉(3.9)</p> <p>でん粉(1.3)</p> <p>青のり粉(0.16)</p> <p>米油(5.88)</p>
あえ物・果物	<p>【ブロッコリーの ツナ昆布和え】</p> <p>ブロッコリー(26)</p> <p>まぐろ水煮(6.5)</p> <p>塩昆布(1.04)</p> <p>卵なし</p> <p>マヨネーズ(3.9)</p> <p>《塩昆布》 昆布</p> <p>●⑦調味料等</p> <p>《卵なしマヨネーズ》</p> <p>⑦大豆粉</p> <p>⑦粉末性植物性たん白 調味料等</p>
その他	

( )内は純使用量  
単位：グラム