

日	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月14日(火)	1月15日(水)
主食	ごはん	麦ごはん	◎●⑦レーズン 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(40) じゃがいも(35) ⑩豚肉(20) にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ [えがお](14) ソース(2.5) トマトケチャップ(2) 野菜パイオン(1)  ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【雑煮】 餅(30) はくさい(20) 小松菜(10) 梅かまぼこ(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 花かつお(0.5) 塩(0.2) むろ削り(4)	【ポトフ】 じゃがいも(40) キャベツ(30) ○うずら卵(25) たまねぎ(20) にんじん(10) ⑩ベーコン(15) エリンギ(8) ●⑦⑧チキンコンソメ(1.5) 白ワイン(1) ●⑦しょうゆ(1)  塩(0.05) こしょう(0.02)	【大根と豚肉の煮物】 大根(55) さといも(35) ⑩豚肉(20) ⑦生揚げ(20) にんじん(20) ●⑦しょうゆ(5) 砂糖(2.5) 酒(2) 本みりん(1) むろ削り(2)	【春雨スープ】 たまねぎ(30) ⑧鶏肉(15) たけのこ(15) △えび(15) にんじん(10) チンゲンサイ(10) はるさめ(3.5) ⑧チキンブイヨン(5.5) 酒(2.2) ●⑦うす口しょうゆ (1.35) ●⑦⑧チキンコンソメ (1.3) 塩(0.22) こしょう(0.02)
	フライ缶	【ツナサラダ】 キャベツ(20) きゅうり(20) まぐろ油漬(10) とうもろこし(5) にんじん(3) 砂糖(1) ワインビネガー(1) ●⑦しょうゆ(0.8) オリーブ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【さわらのてり焼き】 さわらのてり焼き 1個(50)  《さわらのてり焼き》 さわら ●⑦調味料等	【花野菜サラダ】 ブロッコリー(17) ⑧サラダチキン(10) カリフラワー(10) きゅうり(10) にんじん(5) 砂糖(1.5) 米酢(1.5) ●⑦しょうゆ(0.8) サラダ油(0.6) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【ちくわの お好み揚げ】 ちくわ 2個(40) ●小麦粉(3) でん粉(1) しょうが酢漬(0.5) 青のり粉(0.12) 米油(4.46)
あえ物・果物	【りんご】 ⑬りんご 1個(40)	【紅白なます】 にんじん(5) 切り干し大根(2.2) 砂糖(1.2) 米酢(1.2) ●⑦うす口しょうゆ (0.8) 塩(0.1)		【もやしとひじきの 和え物】 もやし(24) 小松菜(8) 味付けひじき(3) ④白ごま(1)  《味付けひじき》 ひじき ●⑦調味料等	
その他		【黒豆】 ⑦黒豆 1袋(5)	【コーヒー牛乳のもと】 コーヒー牛乳のもと 1個(12.5)		

( )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16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)
主食	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン	麦ごはん	◎●⑦クロス ロールパン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【高野豆腐の卵とじ】 ○液卵(40) たまねぎ(30) じゃがいも(30) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) さやいんげん(5) ⑦高野豆腐(5) ●⑦しょうゆ(4) 砂糖(2) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(2.5)	【じゃがいもスープ】 たまねぎ(40) じゃがいも(40) マッシュポテト(20) にんじん(15) ⑩ベーコン(10) エリンギ(5) パセリ(0.05) ◎牛乳(30) ◎生クリーム(3) ⑦⑩洋風だしの素(2) ◎バター(0.5) 塩(0.4) こしょう(0.03)	【トッポギスープ】 たまねぎ(25) トッポギ(20) ⑧鶏肉(20) にんじん(10) ねぎ(5) とうもろこし(5) 黒きくらげ(0.1) ⑧⑩中華ガラスープの 素(3.5) ●⑦しょうゆ(1.2) 酒(1) 塩(0.1) こしょう(0.03)	【マカロニの クリーム煮】 たまねぎ(40) ⑩ポークウインナー (15) にんじん(15) 白いんげん豆 ペースト(10) ●マカロニ(7) 塩(0.1) ⑦枝豆(5) マッシュルーム(5) ◎牛乳(20) ホワイトルウ [えがお](6) ◎チーズ(2) ◎脱脂粉乳(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) ◎バター(1) 塩(0.3) こしょう(0.04)	【あったかみそ トマトスープ】 ブロッコリー(30) ⑧鶏肉(20) たまねぎ(20) にんじん(15) にんにく(0.2) トマトジュース(12) ⑦合わせみそ(7) ⑧⑩中華ガラスープの 素(2)
フライ缶	【おひたし】 もやし(25) キャベツ(10) にんじん(5) ほうれん草(5) かまぼこ(5) しらす干し(2) ④白すりごま(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(1.2) 米酢(0.6)	【チキンナゲット】 チキンナゲット 2個(40) 米油(4) 《チキンナゲット》 ⑧鶏肉 ⑦調味料等	【揚げぎょうざ】 ぎょうざ 2個(36) 米油(3.6) 《ぎょうざ》 キャベツ ⑩豚肉 ⑦粒状大豆たん白 ●小麦粉 ●④⑦⑩調味料等	【切り干し大根と チキンのサラダ】 ⑧サラダチキン(12) きゅうり(10) キャベツ(10) とうもろこし(8) 切り干し大根(2.8) ④白すりごま(2) ●⑦しょうゆ(2) 米酢(1) 砂糖(1) サラダ油(0.5)	【コロッケ】 コロッケ 1個(50) 米油(5) 《コロッケ》 じゃがいも たまねぎ ③牛肉 ●パン粉
あえ物・果物		【ミニサラダ】 キャベツ(25) にんじん(3) コーンクリームー ドレッシング(2.5)	【ブロッコリーの ナムル】 ブロッコリー(25) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.5) 米酢(0.5) ④ごま油(0.3)		【マリネサラダ】 にんじん(20) もやし(5) マリネドレッシング (3) 塩(0.05) こしょう(0.01)
その他	【型抜きチーズ】 ◎型抜きチーズ 1個(15)	【小袋ケチャップ】 トマトケチャップ 1袋(8)			【バナナチップス】 バナナチップス 1袋(10) 《バナナチップス》 ⑨バナナ ⑮調味料等

( )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ゲン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。

[https://www.kasugai-kyushoku.com/kondatehyou/allergy\\_mark/](https://www.kasugai-kyushoku.com/kondatehyou/allergy_mark/)



日	1月23日(木)	1月24日(金)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)
主食	麦ごはん	●きしめん	ごはん	ごはん	わかめごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【ちゃんこ汁】</p> <p>肉団子(30)</p> <p>はくさい(25)</p> <p>⑦生揚げ(20)</p> <p>しらたき(15)</p> <p>もやし(10)</p> <p>えのきたけ(10)</p> <p>にら(6)</p> <p>⑧⑩中華ガラスープの素(3)</p> <p>●⑦しょうゆ(1)</p> <p>酒(1)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>《肉団子》</p> <p>⑧鶏肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>でん粉</p> <p>⑦植物性たん白</p> <p>⑦⑧調味料等</p>	<p>【きしめんの汁】</p> <p>⑧鶏肉(20)</p> <p>大根(10)</p> <p>ねぎ(10)</p> <p>小松菜(10)</p> <p>かまぼこ(10)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>⑦油揚げ(3)</p> <p>しいたけ(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(6.5)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>塩(0.3)</p> <p>でん粉(0.6)</p> <p>むろ削り(4)</p>	<p>【煮みそ】</p> <p>大根(30)</p> <p>さといも(30)</p> <p>⑩豚肉(20)</p> <p>⑦生揚げ(20)</p> <p>こんにやく(15)</p> <p>にんじん(15)</p> <p>ねぎ(10)</p> <p>昆布(1)</p> <p>⑦豆みそ(7)</p> <p>砂糖(2)</p> <p>酒(1)</p> <p>むろ削り(1)</p>	<p>【ひきずり】</p> <p>はくさい(40)</p> <p>⑧鶏肉(30)</p> <p>⑦焼き豆腐(25)</p> <p>こんにやく(20)</p> <p>ねぎ(20)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>ぶなしめじ(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(6)</p> <p>砂糖(3)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>酒(1)</p>	<p>【ごじる】</p> <p>⑦豆腐(20)</p> <p>大根(20)</p> <p>⑦大豆(15)</p> <p>ごぼう(15)</p> <p>ねぎ(10)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>⑦豆乳(15)</p> <p>⑦合わせみそ(9)</p> <p>酒(2)</p> <p>むろ削り(4)</p>
フライ缶	<p>【肉野菜炒め】</p> <p>③牛肉(30)</p> <p>たまねぎ(20)</p> <p>黄パプリカ(10)</p> <p>赤パプリカ(10)</p> <p>にんじん(8)</p> <p>ねぎ(5)</p> <p>にんにく(0.2)</p> <p>④白ごま(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(3)</p> <p>酒(2.2)</p> <p>砂糖(1.7)</p> <p>米油(0.5)</p> <p>でん粉(0.5)</p>	<p>【ニギスフライ】</p> <p>ニギスフライ</p> <p>1尾(40)</p> <p>米油(4)</p> <p>《ニギスフライ》</p> <p>ニギス</p> <p>●パン粉</p> <p>●小麦粉</p>	<p>【白ごまつくね】</p> <p>白ごまつくね 2個(40)</p> <p>《白ごまつくね》</p> <p>⑧鶏肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>④白ごま</p> <p>●パン粉</p> <p>⑦粒状大豆たん白</p> <p>●⑦⑩調味料等</p>	<p>【厚焼き卵のしょうがあん】</p> <p>○厚焼き卵 1個(50)</p> <p>しょうが(0.1)</p> <p>●⑦しょうゆ(2)</p> <p>砂糖(1)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>でん粉(0.2)</p>	<p>【愛知笑顔の五目炒め】</p> <p>⑩豚肉(25)</p> <p>キャベツ(20)</p> <p>れんこん(15)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>たまねぎ(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(2)</p> <p>●⑦⑩オイスターソース(2)</p> <p>砂糖(1.2)</p> <p>酒(1)</p>
あえ物・果物		<p>【きゅうりの塩昆布和え】</p> <p>きゅうり(25)</p> <p>にんじん(3)</p> <p>塩昆布(1.2)</p> <p>《塩昆布》</p> <p>昆布</p> <p>●⑦調味料等</p>	<p>【れんこんの梅和え】</p> <p>れんこん(15)</p> <p>梅びしお(1.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(0.3)</p> <p>砂糖(0.2)</p> <p>《梅びしお》</p> <p>梅</p> <p>梅肉</p> <p>赤じそ</p> <p>⑬調味料等</p>	<p>【キャベツのさっぱり漬け】</p> <p>キャベツ(25)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.2)</p> <p>砂糖(0.5)</p> <p>米酢(0.3)</p> <p>レモン果汁(0.2)</p> <p>④ごま油(0.2)</p>	
その他	<p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(80)</p>				<p>【ういろう】</p> <p>ういろう 1個(30)</p>

( )内は純使用量 単位：グラム

日	1月30日(木)	1月31日(金)
主食	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【えがおの ハヤシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(35) ⑩豚肉(20) にんじん(10) マッシュルーム(8) にんにく(0.3) ハヤシルウ [えがお](10) トマトピューレ(10) トマトケチャップ(5) ソース(2) 赤ワイン(1) 野菜ブイヨン(0.5) 砂糖(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【おとしこし】 大根(40) さといも(30) にんじん(20) れんこん(15) ちくわ(15) ⑦油揚げ(5) ●⑦しょうゆ(5) 砂糖(1) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(1.5)</p>
フライ缶	<p>【愛知のにんじん入り ごぼうサラダ】 ごぼう(10) まぐろ油漬(10) きゅうり(10) とうもろこし(10) にんじん(8) ④白ねりごま(2) ④白すりごま(1.5) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1.5) 米酢(1.5) ④ごま油(0.8)</p>	<p>【いわしの しょうが煮】 いわしのしょうが煮 1尾(40)  《いわしのしょうが煮》 いわし ●⑦調味料等</p>
あえ物・果物		<p>【白菜のおかか和え】 はくさい(30) にんじん(5) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.3) 花かつお(0.2)</p>
その他	<p>【愛知のみかんゼリー】 愛知のみかんゼリー 1個(60)</p>	<p>【節分豆】 ⑦節分豆 1袋(5)</p>

( )内は純使用量 単位：グラム