

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名							調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのもとになる				
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類	油脂類			
1 (火)	牛乳		牛乳						761	
	ごはん					米			29	
	さばゆずみそ煮	さば、味噌			ゆずペースト	砂糖、米粉		みりん	24	
	切干大根の炒め煮	天ぷら	ひじき	人参、枝豆	こんにゃく、切干大根	砂糖	油	醤油、酒、みりん、だし汁	390	
	いも煮	牛肉、厚揚げ		人参、深葱	しめじ、大根、ごぼう、 こんにゃく	里芋		酒、醤油、だし汁		
2 (水)	牛乳		牛乳						724	
	ごはん					米			29.6	
	きびなごの唐揚げ	きびなご			生姜	小麦粉、でん粉	油	酒、醤油	19.6	
	たくあんのごま和え				大根漬け		ごま		321	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、鶏肉、味噌	わかめ	人参、葱	玉葱	じゃが芋		だし汁、酒		
3 (木)	牛乳		牛乳						795	
	ごはん					米			25	
	ひき肉ときのこのカレー	鶏肉		人参	生姜、にんにく、玉葱、 しめじ、グリーンピース、 りんごピューレー	じゃが芋	油	ワイン、カレールー、デミグラス ソース、ケチャップ、チャツネ、 ウスターソース	22.7	
	フルーツカクテル				パイナップル、黄桃、りんご、 ナタデココ、みかん缶	砂糖			269	
	4 (金)	牛乳		牛乳						741
ごはん						米			28.3	
鶏肉のピザソース焼き		鶏肉			にんにく			酒、ケチャップ、ピッツァ ソース	28.6	
ツナサラダ		まぐろ油漬け		パプリカ	きゃべつ、きゅうり		イタリアンドレッシング		281	
大根のスープ		ベーコン		人参、ほうれん草	大根、しめじ			酒、醤油、がらスープ		
7 (月)	牛乳		牛乳						695	
	ごはん					米			28	
	つくね	鶏肉、大豆			玉葱、蓮根、生姜	パン粉、でん粉、砂糖	ラード、油		18.5	
	野菜の磯香和え		海苔	ほうれん草、人参	切干大根、きゃべつ	砂糖		醤油	330	
	じゃがいものみそ汁	鶏肉、油揚げ、味噌		葱	玉葱、しめじ	じゃが芋	油	酒、だし汁		
8 (火)	牛乳		牛乳						745	
	ごはん					米			25	
	タイピーエン（卵なし）	豚肉、かまぼこ		人参、葱	たけのこ、きゃべつ、玉葱、 きくらげ、生姜	春雨	油	がらスープ、酒、醤油	19.3	
	野菜のナムル			ほうれん草、人参	もやし、にんにく		ごま、ごま油	醤油、豆板醤	328.0	
	大学芋					さつま芋、砂糖、水飴	油	醤油		
9 (水)	牛乳		牛乳						692	
	ごはん					米			23.5	
	厚焼卵	卵				砂糖、でん粉	油		22.6	
	ひじきの炒め煮	油揚げ、大豆	ひじき	人参	こんにゃく	砂糖	油	酒、醤油	405	
	豆腐とチンゲン菜のスープ	ベーコン、豆腐		青梗菜	玉葱、きくらげ、生姜			酒、醤油、がらスープ		
10 (木)	牛乳		牛乳						706	
	ごはん					米			29.6	
	ホイコーロー	豚肉、味噌		人参、ピーマン	きゃべつ、たけのこ、玉葱、 生姜、にんにく	砂糖、でん粉	ごま油	酒、醤油、甜面醤、豆板醤	17.7	
	わかめスープ	豆腐、かまぼこ	わかめ	葱	玉葱、えのき		ごま油	がらスープ、醤油	337	
	ブルーベリーのゼリー				ブルーベリー果汁	でん粉、砂糖				
11 (金)	牛乳		牛乳						733	
	ごはん					米			29.7	
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉		パセリ		パン粉	オリーブ油	酒、カレー粉	24.8	
	切干大根の甘酢		昆布		切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油	287	
	五目汁	豚肉		人参、ほうれん草	玉葱、もやし、椎茸		油	酒、醤油、だし汁		
15 (火)	牛乳		牛乳						815	
	ごはん					米			27.6	
	あじナゲット	魚肉、大豆			玉葱	小麦粉、でん粉、砂糖	油	醤油	29.4	
	筑前煮	鶏肉		人参、絹さや	こんにゃく、蓮根、ごぼう、 椎茸	里芋、砂糖	油	酒、醤油、みりん	374	
	すまし汁	豆腐	わかめ	ほうれん草	しめじ	おわら麩		酒、醤油、だし汁		
16 (水)	牛乳		牛乳						761	
	ごはん					米			32.3	
	焼き肉ソテー	豚肉、味噌		人参、ピーマン	にんにく、生姜、キャベツ	砂糖、でん粉	油	酒、醤油、豆板醤	26.3	
	ごぼうサラダ	ハム			ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング	醤油	297	
	卵とトマトのスープ	豚肉、卵		トマト、人参、葱	玉葱		油	がらスープ、酒、醤油		

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名							調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのもとになる				
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類	油脂類			
(木)	牛乳		牛乳						730	
	ごはん					米			28.3	
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚		パセリ			ノンエッグ マヨネーズ	酒	21.1	
	かぼちゃのおよごし	味噌		南瓜、ほうれん 草、人参	蓮根、こんにゃく、	砂糖		醤油、みりん	293	
	きのこのみそ汁	厚揚げ、味噌		ほうれん草	しめじ、えのき、玉葱	里芋		だし汁		
(金)	牛乳		牛乳						797	
	ミルクパン					ミルクパン			35.5	
	ペンネミートソース	牛肉、豚肉		ピーマン、人参	にんにく、玉葱、マッ シュルーム	ペンネマカロ ニ	オリーブ油	ワイン、ケチャップ、トマト ピューレー、ウスターソース	25.5	
	鶏つくね	鶏肉、卵、鶏砂 肝、鶏軟骨			玉葱、生姜	でん粉、パン 粉、砂糖	油	醤油	365	
	コールスローサラダ			人参	キャベツ、きゅうり		コールスロ ードレッシング			
(月)	牛乳		牛乳						772	
	ごはん					米			31.9	
	かしわご飯の具	鶏肉			ごぼう、生姜	砂糖	油	酒、醤油、みりん	22.9	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪	青のり			米粉、でん粉	油		350.0	
	かきたま汁	卵、豆腐、かまぼ こ		ほうれん草	玉葱、椎茸	でん粉		酒、醤油、だし汁		
(火)	牛乳		牛乳						767	
	ごはん					米			29.7	
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	砂糖、でん粉		醤油、みりん	26.3	
	野菜のごま和え			ほうれん草、人 参	もやし、きゃべつ	砂糖	ごま	醤油	409	
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味 噌		人参、葱	大根、ごぼう、こんにゃ く	里芋	油	酒、だし汁		
(水)	牛乳		牛乳						785	
	ごはん					米			29.1	
	チンジャオロースー	豚肉		パプリカ、ピー マン	玉葱、もやし、生姜、に んにく		ごま油	酒、オイスターソース、醬 油、プチドリップ	25.5	
	マカロニサラダ			人参	きゅうり、とうもろこし	マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ		335	
	中華スープ	鶏肉	茎わかめ	青梗菜、人参	玉葱、たけのこ、生姜	春雨、砂糖、パ ン粉、でん粉	油	醤油、だし汁		
(木)	牛乳		牛乳						734	
	ごはん					米			27	
	肉じゃが	牛肉、厚揚げ		人参、枝豆	生姜、玉葱、こんにゃ く、椎茸	じゃが芋、砂 糖	油	酒、醤油、みりん	16.6	
	甘酢和え	ハム		人参	きゃべつ、きゅうり	春雨、砂糖		酢、醤油	300	
	ごま塩					コーンスターチ	ごま			
(金)	牛乳		牛乳						721	
	ごはん					米			26	
	あじフライの玉ねぎソースかけ	鰯			玉葱	砂糖、パン粉、 小麦粉	油	酢、醤油	21.3	
	野菜ソテー	豚肉		ピーマン、人参	きゃべつ、玉葱		油	酒、甜面醬、プチドリップ	297	
	ミネストローネ	ベーコン、大豆、 金時豆、大福豆		人参、トマト、 パセリ	きゃべつ、玉葱	マカロニ		ローレル、トマトソース、 がらスープ		
(月)	牛乳		牛乳						727	
	ごはん					米			28.5	
	ほきフライ	ほき、大豆	あおさ			パン粉、小麦 粉、でん粉	油		19.6	
	きんぴらごぼう	天ぷら		人参	ごぼう、こんにゃく	砂糖	油	酒、醤油、だし汁	304	
	小松菜のみそ汁	鶏肉、油揚げ、味 噌		小松菜	玉葱、えのき	じゃが芋		酒、だし汁		
(火)	牛乳		牛乳						716	
	ごはん					米			27.6	
	きのこご飯の具	鶏肉、油揚げ、天 ぷら		人参	ごぼう、しめじ、椎茸	砂糖	油	酒、醤油、みりん	22.5	
	ひじきのサラダ		ひじき		きゃべつ、きゅうり、と うもろこし		イタリアンド レッシング		306	
	ワンタンスープ	豚肉		人参、青梗菜	もやし、きくらげ	ワンタン	油	酒、醤油、がらスープ		
(水)	牛乳		牛乳						731	
	ごはん					米			32.9	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖、でん粉		醤油、みりん、酒	22.2	
	野菜のゆかり和え			赤しそ、人参	きゅうり、もやし			醤油	309	
	ちゃんこ汁	豚肉、豆腐、味 噌、魚肉すりみ		人参、ほうれん 草	大根、椎茸、白菜、とう もろこし	砂糖、でん粉	油	酒、みりん、醤油、魚醬、 だし汁		
(木)	牛乳		牛乳						829	
	ごはん					米			28.2	
	ポークハヤシ	豚肉		人参	玉葱、マッシュルーム、 グリンピース、にんにく	じゃが芋	油	ワイン、ハヤシベース、デ ミグラスソース、ケチャッ プ、トマトピューレー、ウ スターソース	25.8	
	かぼちゃサラダ			南瓜、人参、枝 豆	きゅうり	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ		277	

調味料の塩、こしょうの表示はしていません