

※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		
(金)	牛乳		牛乳						688
	ごはん					米			31.7
	豚肉のんにく醤油炒め	豚肉			玉葱、にんにく	砂糖	油	酒、醤油、みりん、プチドリッブ	17
	野菜のおひたし	かつお節		小松菜、人参	白菜、もやし	砂糖		醤油	390
	魚そうめんのすまし汁	豆腐、魚そうめん	わかめ	葱	えのき			だし汁、酒、醤油、塩	
(火)	牛乳		牛乳						718
	ごはん					米			28.3
	いわしの梅煮	鰯			梅肉	砂糖、でん粉		しそ抽出液、醤油、みりん、塩	22.1
	野菜の昆布和え		塩昆布	ほうれん草、人参	白菜			醤油	669
	ごま汁 I食チーズ	豆腐	味噌	人参、葱	大根	じゃが芋	ごま	だし汁、酒	
(水)	牛乳		牛乳						825
	ごはん					米			32.9
	豚そばろごはんの具	豚肉、卵		枝豆		砂糖	油、ごま	酒、醤油、みりん	30.8
	海藻サラダ		わかめ、昆布、とさかのり、ふのり、茎わかめ		キャベツ、胡瓜、とうもろこし		和風ドレッシング	青じそドレッシング	338
	ワンタンスープ	鶏肉		人参、青梗菜	玉葱、きくらげ	ワンタンの皮		ガラスープ、酒、醤油、塩、こしょう	
(木)	牛乳		牛乳						757
	ごはん					米			30.4
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	魚肉すりみ、卵	ひじき	人参、枝豆	玉葱	砂糖、でん粉	油	塩	25.1
	こんにゃくの炒め物	豚肉		人参、小松菜	こんにゃく、とうもろこし、生姜	砂糖	油、胡麻油	酒、醤油	425
	みぞれ汁	鶏肉		人参、葱	白菜、大根、椎茸、生姜、玉葱	パン粉、でん粉、砂糖		だし汁、酒、醤油、塩	
(金)	牛乳		牛乳						779
	背割コッペパン					コッペパン			31.2
	ミートサンドの具	豚肉、牛肉、大豆		人参	玉葱、にんにく	米粉	油	ナツメグ、ワイン、ウスターソース、ケチャップ、デミグラスソース、塩、こしょう	32.3
	ポテトフライ					じゃが芋、でん粉	油	塩	324
	野菜スープ	ウインナー		人参、パセリ	玉葱、キャベツ、とうもろこし、セロリ、にんにく	じゃが芋	油	ガラスープ、ワイン、塩、こしょう	
(月)	牛乳		牛乳						787
	ごはん					米			29.6
	彩野菜のメンチカツ	鶏肉、豚肉		人参、枝豆	玉葱、とうもろこし、キャベツ、生姜	でん粉、パン粉、砂糖	油	こしょう、とんかつソース	24.4
	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	酒、醤油、みりん	446.0
	卵ともずくのスープ	卵、鶏肉	もずく	人参、葱	玉葱	米粉		ガラスープ、酒、醤油、塩、こしょう	
(火)	牛乳		牛乳						827
	ごはん					米			27
	さつまいもカレー	鶏肉		人参	玉葱、にんにく、生姜	さつまいも、じゃが芋	油	ガラスープ、酒、カレールー、デミグラスソース、ケチャップ、リンゴピューレ、チャツネ、ウスターソース、とんかつソース	28.2
	豆と野菜のサラダ	まぐろ油漬け	大豆、金時豆、大福豆	枝豆	キャベツ、胡瓜		和風ドレッシング		300
(水)	牛乳		牛乳						745
	ごはん					米			33.9
	豚肉の生姜炒め	豚肉		ピーマン	玉葱、生姜		油	酒、醤油、みりん、プチドリッブ	21.4
	野菜の梅おかか和え	かつお節		人参、ほうれん草	キャベツ、もやし	砂糖		ねり梅、醤油	292
	のっぺい汁	鶏肉、厚揚げ		人参、葱	大根、ごぼう	里芋、でん粉		だし汁、酒、塩、醤油、みりん	
(木)	牛乳		牛乳						789
	ごはん					米			36.5
	さばの塩焼き	さば						酒、塩	28.3
	チーズおから	おから、豚肉	牛乳、チーズ	人参、葱	玉葱	砂糖	油	酒、醤油	367
	小松菜の味噌汁	油揚げ	味噌	小松菜	玉葱、えのき	じゃが芋		だし汁、酒	
(金)	牛乳		牛乳						768
	ごはん					米			29.4
	ミートボールのトマト煮	鶏肉			玉葱	パン粉、砂糖、でん粉	油、ラード	ケチャップ、塩、トマトピューレ、酢、醤油、ウスターソース	22.6
	いかとひじきのサラダ	いか	ひじき	パプリカ(赤・黄)	胡瓜		胡麻ドレッシング	醤油	479
	ポトフ	ウインナー		人参	キャベツ、大根、玉葱、しめじ、セロリ	マカロニ、じゃが芋		ガラスープ、ワイン、コンソメ、塩、こしょう	

※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となる		(緑)主に体の調子を整えるものとなる		(黄)主にエネルギーのもととなる			
		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		
18 (月)	牛乳		牛乳						765
	ごはん					米			28.4
	豚肉と根菜の煮物	豚肉		人参、枝豆	大根、ごぼう、蓮根、生姜	里芋、砂糖	油	酒、醤油、みりん、	17.9
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉		人参、葱	玉葱、きくらげ、白菜、生姜	春雨、パン粉、てん粉、砂糖	胡麻油	ガラスープ、酒、塩、こしょう、醤油	354
	さつまポテト					さつまいも、砂糖、水あめ	油	みりん、塩	
19 (火)	牛乳		牛乳						736
	ごはん					米			29.8
	唐津産鰯の甘酢かけ	鰯				でん粉、米粉、砂糖	油	酒、塩、こしょう、酢、醤油	21.9
	野菜のごま和え			小松菜、人参	キャベツ、もやし	砂糖	ごま	醤油	364
	沢煮椀	豚肉		人参、葱	玉葱、たけのこ、ごぼう、椎茸		油	だし汁、酒、塩、醤油、こしょう	
20 (水)	牛乳		牛乳						836
	ごはん					米			30.4
	ハンバーグデミソースかけ	豚肉、鶏肉			玉葱、	砂糖、でん粉	ラード	ワイン、デミグラスソース、ケチャップ、とんかつソース、ウスターソース、塩	25.6
	れんこんサラダ	ハム		人参	蓮根、胡瓜		コールスロードレッシング	こしょう	482
	コーンチャウダー	鶏肉	牛乳、生クリーム	人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム、とうもろこし、	じゃが芋	油	ガラスープ、ワイン、塩、こしょう、ポタージュベース	
21 (木)	牛乳		牛乳						760
	ごはん					米			36.4
	鶏肉の梅マヨ焼き	鶏肉、かつお節		赤じそ	梅、梅肉	水あめ	ノンエッグマヨネーズ	酒、塩、酢、リンゴ酢	24.3
	ごぼうと茎わかめの金平厚揚げとわかめの味噌汁	豚肉	茎わかめ	人参、枝豆	ごぼう	砂糖	ごま、油	酒、醤油、みりん	287.0
	厚揚げ	厚揚げ	わかめ、味噌	人参、葱	玉葱、えのき			だし汁、酒	
22 (金)	牛乳		牛乳						823
	ごはん					米			28
	揚げ春巻き	豚肉		人参	玉葱、キャベツ、生姜、椎茸	小麦粉、春雨、でん粉、砂糖、米粉	油、ラード	醤油、塩	29.2
	切干大根の中華甘酢		昆布	人参	切干大根、胡瓜	砂糖	胡麻油	酢、醤油、豆板醤	307
	ちゃんぽん風スープ	天ぷら、豚肉	味噌、豆乳	人参、葱	玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ、生姜		油	ガラスープ、酒、塩、こしょう、醤油、オイスターソース	
25 (月)	牛乳		牛乳						737
	ごはん					米			26.9
	ほき天玉揚げ	ほき	青さ			天玉、小麦粉、でん粉	油	塩	23.6
	五目豆煮	鶏肉	大豆	人参	こんにゃく、蓮根、生姜	砂糖、じゃが芋	油	酒、塩、醤油、みりん、だし汁	309
	大根の味噌汁	油揚げ	味噌	葱	大根、白菜、えのき			酒、だし汁	
26 (火)	牛乳		牛乳						771
	ごはん					米			31.3
	スパイシーチキン	鶏肉						酒、コンソメ、カレー粉、醤油、ウスターソース	23.9
	さつまいものサラダ			枝豆、人参	とうもろこし	さつまいも、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう	271
	もち麦入りスープ	ウインナー		人参、パセリ	玉葱、しめじ、セロリ、にんにく	もち麦	油	ガラスープ、ワイン、塩、こしょう	
27 (水)	牛乳		牛乳						718
	ごはん					米			34.4
	豚キムチ炒め	豚肉		にら	白菜キムチ、もやし		油	酒、醤油	18.7
	ほうれん草と卵のスープ	卵、豆腐		人参、ほうれん草	玉葱、えのき	でん粉		ガラスープ、酒、塩、こしょう、醤油	421
	元気ヨーグルト		ヨーグルト						
28 (木)	牛乳		牛乳						699
	ごはん					米			30
	千草焼き	卵、鶏肉	チーズ	人参、ほうれん草	玉葱、椎茸	砂糖、でん粉	油	醤油、塩	19.6
	ひじきの炒め煮	天ぷら	ひじき、大豆	人参	こんにゃく	砂糖	油	酒、醤油、だし汁	336
	きのこ鶏団子のおつゆ	鶏肉		葱	大根、しめじ、えのき、なめこ、椎茸	麩	油	だし汁、酒、塩、醤油、みりん	
29 (金)	牛乳		牛乳						796
	ごはん					米			30.3
	ポークハヤシ	豚肉	大豆、金時豆、大福豆	トマト、人参	玉葱、にんにく、生姜、グリンピース、マッシュルーム		油	ガラスープ、ワイン、ハヤシベース、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース	24
	春菊のツナマヨ和え	まぐろ油漬け		春菊、人参	蓮根、胡瓜		ノンエッグマヨネーズ	ポッカレモン、醤油	291