

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、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							
		(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		調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		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		
(月)	牛乳		牛乳						797
	ごはん					米			25.1
	あじナゲット	あじ, 魚肉, 大豆			玉葱	でん粉, 砂糖, 小麦粉	油	醤油, 塩	29.8
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉		人参, ピーマン	たけのこ, 生姜, にんにく	春雨, 砂糖	油, ごま油	豆板醤, 醤油, 酒	336
	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			ガラスープ, 酒, 醤油, こしょう, 塩	
(火)	牛乳		牛乳						692
	ごはん					米			31.7
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく, レモン			酒, こしょう, 塩	15.7
	野菜ソテー	豚肉		小松菜, 人参	玉葱, キャベツ		油	酒, こしょう, 醤油, プチドリッパ, 塩	293
	さつまいものみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	玉葱, しめじ	さつま芋		だし汁, 酒	
(水)	牛乳		牛乳						714
	ごはん					米			26.1
	焼き肉丼の具	豚肉, みそ		人参, にら	玉葱, にんにく, 生姜	砂糖	油	酒, 醤油, 豆板醤, プチドリッパ	23.3
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう, きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	醤油, こしょう	280
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	椎茸, えのきたけ	おわら蕪		だし汁, 酒, 醤油, 塩	
(木)	牛乳		牛乳						750
	ごはん					米			28.6
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	米粉, でん粉	油	酒, こしょう, 塩	25.3
	ひじきの炒め煮	天ぷら, 大豆	ひじき	人参	こんにゃく	砂糖	油	酒, 醤油	306
	中華スープ	豚肉		青梗菜	たけのこ, きくらげ, 玉葱			ガラスープ, 醤油, こしょう, 酒, 塩	
(金)	牛乳		牛乳						810
	ごはん					米			27.9
	ポークハヤシ	豚肉, 大豆, 大福豆, 金時豆		人参, グリンピース	玉葱, マッシュルーム, にんにく, 生姜		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, ソース	21.5
	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, きゅうり, とうもろこし		和風ドレッシング	青じそドレッシング	285
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー				
(月)	牛乳		牛乳						876
	ごはん					米			20.7
	和風ハンバーグ	鶏肉, 豚肉		トマト	玉葱, にんにく, しょうが	でん粉, 砂糖	豚脂	醤油, 酒, みりん, 塩	29.9
	マカロニサラダ			人参	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ, イタリアンドレッシング		388
	ミネストローネ	ウインナー		人参, パセリ, トマト	キャベツ, 玉葱, にんにく	じゃが芋	オリーブ油	ガラスープ, ワイン, こしょう, 塩	
(火)	牛乳		牛乳						701
	ごはん					米			28.9
	いわしの甘露煮	いわし				砂糖, でん粉		醤油, みりん, 塩	19.8
	野菜の香味和え			人参, 赤じそ	きゅうり, キャベツ, 梅	砂糖		醤油	393
	豆乳スープ	鶏肉, 豆乳, みそ		人参, ほうれん草	玉葱, しめじ, とうもろこし		油	ガラスープ, 酒, こしょう, 塩	
(水)	牛乳		牛乳						685
	ごはん					米			26.4
	筑前煮	鶏肉		人参, 枝豆	椎茸, ごぼう, こんにゃく	里芋, 砂糖	油	酒, 醤油, みりん, だし汁	18.4
	かきたま汁	卵, 豆腐		ねぎ	玉葱	でん粉		だし汁, 醤油, 酒, 塩	334
	牛乳		牛乳						770
(木)	ごはん					米			34.9
	さばのごま塩焼き	さば					ごま	酒, 塩	26.1
	こんにゃくの炒め物	鶏肉		人参, 小松菜	こんにゃく, とうもろこし, 生姜	砂糖	油, ごま油	酒, 醤油	353
	豚汁	豚肉, 油揚げ, みそ		人参, ねぎ	大根, ごぼう	里芋	油	だし汁, 酒	
	牛乳		牛乳						

※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のになる				
		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							685
	ごはん					米				29.2
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉			玉葱	砂糖	油	酒, 醤油, ケチャップ, ソース, ワイン		17.4
	切干大根の甘酢		昆布	人参	切干大根	砂糖		酢, 醤油		283
	つみれ汁	とびうお		人参	玉葱, えのきたけ, 白菜, 生姜	でん粉		だし汁, 酒, 醤油, こしょう, 塩		
(月)	牛乳		牛乳							653
	ごはん					米				24
	あじフライ	あじ			玉葱	小麦粉, パン粉	油	塩		23.2
	野菜のごま和え			ほうれん草, 人参	キャベツ, もやし	砂糖	ごま	醤油		339
	根菜のみそ汁	厚揚げ, みそ		人参	大根, 蓮根, 深ねぎ			だし汁, 酒		
(火)	牛乳		牛乳							684
	ごはん					米				29.3
	ガパオライスの具	鶏肉		ピーマン, パプリカ, バジル	にんにく, 玉葱, しめじ	砂糖	油	酒, オイスターソース, 醤油, みりん, こしょう, ナンプラー		19.2
	ワンタンスープ	豚肉		人参, ねぎ	生姜, たけのこ, 椎茸, もやし	ワンタン	油	ガラスープ, 酒, こしょう, 醤油, 塩		266
(水)	牛乳		牛乳							831
	ごはん					米				35
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			みかん, オレンジ, 夏みかん, にんにく, 生姜	水飴, 砂糖		酒, こしょう, 醤油, 塩		27.1
	豆と野菜のサラダ	まぐろ, ガルバンゾー, マローファットピース, レッドキドニー		枝豆	きゅうり, キャベツ		ドレッシング コールスロー, 油	フレンチドレッシング, こしょう		315
	シチュー	ベーコン	牛乳, 生クリーム	人参, パセリ	玉葱, マッシュルーム	じゃが芋	油	ガラスープ, 酒, こしょう, ポタージュベース, 塩		
(木)	牛乳		牛乳							726
	ごはん					米				26.4
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉, 厚揚げ		人参, グリンピース	こんにゃく, 玉葱, 椎茸	じゃが芋, 砂糖	油	酒, 醤油, みりん		17.3
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	人参	キャベツ, きゅうり	砂糖		酢, 醤油		303.0
	しそふりかけ							しそふりかけ		
(金)	牛乳		牛乳							827
	ミルクパン					ミルクパン				32
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉葱	じゃが芋, 小麦粉, パン粉, でん粉, 砂糖	油	塩		32.2
	イタリアンサラダ	ハム		枝豆, パプリカ	とうもろこし, キャベツ		イタリアンドレッシング	こしょう		465
	タイピーエン	豚肉, かまぼこ		人参	生姜, キャベツ, もやし, きくらげ, 深ねぎ	春雨	油	ガラスープ, 酒, 醤油, こしょう, 塩		
(月)	牛乳		牛乳							829
	ごはん					米				26.1
	肉団子の甘酢あんかけ	牛肉, 豚肉, 鶏肉		人参, ピーマン	玉葱, たけのこ	パン粉, でん粉, 砂糖	油	ビーフブイヨン, 醤油, 黒こしょう, ケチャップ, 酒, 酢, プチドリッパ, 塩		28.7
	もやしとわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参, 青梗菜	もやし		ごま油	ガラスープ, こしょう, 醤油, 塩		343
	クリスマスデザート					クリスマスケーキ				
(火)	牛乳		牛乳							794
	ごはん					米				23.5
	キーマカレー	鶏肉, ガルバンゾ		人参	生姜, にんにく, 玉葱	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, リンゴピューレ, チャツネ, ソース		27.4
	ツナサラダ	まぐろ		春菊, 人参	レモン, 大根		油	和風ドレッシング		285