

※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 | | | | | | 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 | | |
| (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 684 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 30.4 |
| | いわしとお肉のハンバーグ | いわし、豚肉、鶏肉 | ひじき | | 玉葱、キャベツ、生姜 | パン粉、でん粉、砂糖 | ラード、油 | 醤油、塩、こしょう | 16.7 |
| | 五目豆煮 | 鶏肉、大豆 | | 人参、枝豆 | こんにゃく、れんこん、生姜 | じゃが芋、砂糖 | 油 | 酒、醤油、みりん、だし汁 | 605 |
| | 白菜のみそ汁 | 豆腐、味噌 | | 葱 | 大根、白菜 | | | だし汁 | |
| (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 647 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 24.6 |
| | おでん | 鶏肉、厚揚げ、さつま揚げ | 昆布 | 人参 | 大根、玉葱、こんにゃく、生姜 | 里芋、パン粉、でん粉、砂糖 | | 塩、こしょう、だし汁、酒、みりん、醤油 | 15 |
| | 野菜のごま酢和え | | | 人参 | ごぼう、きゅうり、もやし | 砂糖 | ごま、練りごま | 酢、醤油 | 372 |
| | しそふりかけ | | | | | | | しそふりかけ | |
| (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 696 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 28.6 |
| | シューマイ | 鶏肉、豚肉、大豆粉 | | | 玉葱、生姜、にんにく | でん粉、小麦粉、砂糖 | 豚脂 | 醤油、チキンブイヨン、塩 | 16.4 |
| | チャプチェ | 牛肉 | | 人参、ピーマン | たけのこ、きくらげ、にんにく | 春雨、砂糖 | 油、ごま | 塩、こしょう、醤油 | 337 |
| | 中華スープ | 鶏肉、豆腐 | | チンゲン菜 | もやし、玉葱、椎茸、生姜 | 米粉 | | ガラスープ、酒、塩、こしょう、醤油 | |
| (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 778 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 27.3 |
| | ハッシュドビーフ | 牛肉、大豆、大福豆、金時豆 | | 人参、グリーンピース | 玉葱、マッシュルーム、にんにく、生姜 | | 油 | 赤ワイン、ハヤシベース、デミグラスソース、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース | 24.8 |
| | ツナと野菜のサラダ | まぐろ油漬け | | 春菊、人参 | 大根、レモン | | コールスロートレッシング | こしょう | 321 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 662 |
| (金) | ごはん | | | | | 米 | | | 31.8 |
| | 鶏肉の塩麴焼き | 鶏肉 | | | にんにく | | | 塩麴、こしょう、酒 | 17.8 |
| | もやしの三色和え | かまぼこ | | 小松菜 | もやし | | ごま油 | 醤油 | 367 |
| | 沢煮椀 | 豚肉 | | 人参、葱 | ごぼう、玉葱、たけのこ、椎茸 | | | だし汁、酒、塩、こしょう、醤油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 778 |
| (月) | ごはん | | | | | 米 | | | 27.3 |
| | チンジャオロース | 豚肉 | | ピーマン、パプリカ | 玉葱、もやし、たけのこ、生姜、にんにく | | ごま油 | 酒、醤油、オイスターソース、こしょう、ブチドリップ | 24.8 |
| | 白菜と肉団子のスープ | 鶏肉 | | 人参 | 玉葱、白菜、椎茸、生姜 | パン粉、でん粉、砂糖、春雨 | | ガラスープ、塩、こしょう、醤油 | 321 |
| | いちごクレープ | | | | | いちごクレープ | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 760 |
| (水) | ごはん | | | | | 米 | | | 29.2 |
| | いわしのフライ | いわし | | | | パン粉、小麦粉 | 油 | 塩 | 21.6 |
| | ひじきの炒め煮 | 天ぷら | ひじき | 枝豆、人参 | こんにゃく | 砂糖 | 油 | だし汁、酒、醤油 | 487 |
| | 根菜ごま汁 | 豆腐、味噌 | | 人参、葱 | 大根、ごぼう、椎茸 | じゃが芋 | 練りごま | だし汁 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 777 |
| (木) | ごはん | | | | | 米 | | | 29.9 |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐、豚肉 | | 人参、葱 | 生姜、にんにく、玉葱、椎茸 | 砂糖、でん粉 | 油、ごま油 | 酒、豆板醤、甜面醬、醤油、ガラスープ | 22.2 |
| | 餃子 | 豚肉 | | | キャベツ、玉葱、白菜、生姜、にんにく | でん粉、砂糖、小麦粉 | ごま油、加工油脂、豚脂 | 醤油、塩 | 469 |
| | 白菜のナムル | | 昆布 | 人参 | 白菜 | 砂糖 | 韓国ナムルドレッシング | 酢、醤油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 740 |
| (金) | ミルクパン | | | | | ミルクパン | | | 35.0 |
| | チキン照り焼きパティ | 鶏肉 | | | 玉葱、生姜 | パン粉、砂糖、でん粉 | 油、豚脂 | 塩、みりん、醤油、酢、ワイン、魚醤 | 26.3 |
| | スパゲティソテー | | | 人参、ピーマン | 玉葱、にんにく | スパゲティ | オリーブ油 | トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう | 337 |
| | 豆乳スープ | 豆乳、鶏肉、米みそ | | 人参、ほうれん草 | 玉葱、とうもろこし、しめじ | | 油 | ガラスープ、酒、塩、こしょう、チキンブイヨン | |

※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 | | | | | | 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 | | |
| 17 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 791 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 28.2 |
| | ポークカレー | 豚肉、ガルバンゾ | | 人参、グリーンピース | 玉葱、にんにく、生姜 | じゃが芋 | 油 | カレールー、デミグラスソース、トマトケチャップ、リンゴピューレ、チャツネ、ウスターソース、赤ワイン | 25.5 |
| | いかと海藻のサラダ | イカ | わかめ、くきわかめ、昆布、とかさのり、ふのり | | 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 | 291 |
| 18 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 701 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 32.0 |
| | 魚のみそマヨ焼き | さわら、味噌 | | | | 砂糖 | ノンエッグマヨネーズ | 塩、こしょう、酒 | 22.0 |
| | 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、練りごま | 醤油 | 307 |
| 19 (水) | 野菜スープ | 鶏肉 | | 人参、パセリ | 玉葱、しめじ、にんにく | じゃが芋 | 油 | ガラスープ、酒、塩、こしょう、醤油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 760 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 25.0 |
| | 厚焼卵 | 卵 | | | | 砂糖、でん粉 | 油 | 塩 | 23.3 |
| 20 (木) | すき焼き | 牛肉、焼き豆腐 | | 人参、葱 | 白菜、玉葱、こんにゃく、えのきたけ、しめじ | 砂糖、マロニー | 油 | 酒、醤油、みりん | 346 |
| | 野菜の昆布和え | | 塩昆布 | 人参 | 大根 | | | 醤油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 720 |
| 21 (金) | ごはん | | | | | 米 | | | 30.8 |
| | 和風ハンバーグ | 豚肉、鶏肉 | | | 玉葱 | 砂糖、でん粉 | 豚脂、油 | 塩、チキンブイヨン、醤油、酒、みりん | 21.1 |
| | 高菜炒め | | | 高菜 | | 砂糖 | ごま、ごま油 | 塩 | 573 |
| | みぞれ汁 | 鶏肉、油揚げ | | 人参、葱 | 白菜、大根、椎茸、生姜 | 米粉 | | だし汁、酒、塩、醤油 | |
| 25 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 904 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 30.7 |
| | 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 | 塩、醤油、こしょう、トマトケチャップ、酒、酢、醤油、プチドリッパ、ビーフブイヨン | 31.7 |
| | 沢煮椀 | 豚肉 | | 人参、葱 | ごぼう、もやし、椎茸 | | | だし汁、酒、塩、こしょう、醤油 | 429 |
| 26 (水) | りんごのタルト | | | | | りんごのタルト | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 737 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 33 |
| | 豚肉の生姜炒め | 豚肉 | | | 玉葱、生姜 | 砂糖 | 油 | 酒、醤油、みりん、プチドリッパ | 22.3 |
| 27 (木) | 野菜の梅おかか和え | かつお節 | | 人参 | キャベツ、もやし | 砂糖 | | 練り梅、醤油 | 436 |
| | えび団子のすまし汁 | えび、たら、ほき、豆腐、大豆 | わかめ | 水菜 | 玉葱、えのきたけ | でん粉、砂糖 | 豚脂 | だし汁、酒、塩、醤油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 762 |
| 28 (金) | ごはん | | | | | 米 | | | 28.4 |
| | そばろご飯の具 | 鶏肉 | | 枝豆 | 生姜 | 砂糖 | 油 | 酒、醤油 | 28.4 |
| | ツナとひじきのサラダ | まぐろ油漬け | ひじき | | きゅうり、とうもろこし、レモン | | ノンエッグマヨネーズ | 醤油、こしょう | 289 |
| | カレースープ | ベーコン | | 人参、チンゲン菜、トマト | 玉葱 | じゃが芋 | 油 | ガラスープ、トマトダイズ、ローレル、塩、カレー粉、醤油 | |
| 28 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 744 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 32.1 |
| | ヒレカツ | 豚肉 | | | | パン粉、でん粉 | 油 | | 19.9 |
| | 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 | ごま油 | 酒、醤油 | 404 |
| 28 (金) | さつまい | 鶏肉、厚揚げ、味噌 | | 人参、葱 | ごぼう、大根、しめじ | さつまい | | だし汁、酒 | |