

※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のとなる			
		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		
(木)	牛乳		牛乳						739
	ごはん					米			28.9
	れんこん混ぜご飯の具	鶏肉、油揚げ、さつま揚げ		人参	ごぼう、蓮根、椎茸	砂糖	油	酒、みりん、醤油	16.9
	しそとひじきの厚焼玉子	鶏卵	しそひじき			砂糖、でん粉	油	だし汁、醤油、塩	379
	若竹汁	豆腐	わかめ	葱	たけのこ			だし汁、酒、塩、醤油	
	かしわもち					かしわもち			
(金)	牛乳		牛乳						731
	ごはん					米			28.0
	肉じゃが	豚肉		人参、枝豆	玉葱、こんにゃく、椎茸	じゃが芋、砂糖	油	酒、みりん、醤油	18.5
わかめの酢の物	蒲鉾	わかめ		きゅうり	砂糖	ごま、ごま油	酢、醤油	320	
(水)	牛乳		牛乳						772
	ごはん					米			28.6
	チキンカレー	鶏肉		人参、枝豆	生姜、にんにく、玉葱、りんご	じゃが芋	油	酒、カレールー、デミグラスソース、トマトケチャップ、チャツネ、ウスターソース	23.9
コールスローサラダ			人参	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		コールスロードレッシング	こしょう	291	
(木)	牛乳		牛乳						733
	ごはん					米			28.0
	たちうおフライ	太刀魚				パン粉、小麦粉	油	塩	23.0
	キャベツの昆布和え		塩昆布	小松菜、人参	キャベツ			醤油	407
	鶏だんごの味噌汁	鶏肉、味噌		人参、葱	玉葱、生姜、椎茸	パン粉、でん粉、砂糖		だし汁、こしょう、塩、酒	
(金)	牛乳		牛乳						716
	ごはん					米			30.3
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく、レモン			酒、塩、こしょう	22.8
	野菜の味噌マヨ和え	竹輪、米味噌	わかめ	人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ		280
コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉葱		油	ガラスープ、コンソメ、酒、塩、こしょう		
(月)	牛乳		牛乳						701
	ごはん					米			29.7
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉葱、生姜	砂糖、米粉	油	酒、みりん、醤油	20.8
	梅おかか和え	かつお節		人参	キャベツ、もやし	砂糖		ねり梅、醤油	378
小松菜の味噌汁	豆腐、油揚げ、味噌		小松菜	大根			だし汁、酒		
(火)	牛乳		牛乳						846
	ごはん					米			29.7
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	米粉、でん粉	油	酒、塩、こしょう	34.1
	甘夏サラダ				夏みかん、キャベツ、きゅうり	砂糖	フレンチドレッシング		285
豆乳スープ	ウインナー、豆乳、米味噌		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、塩、こしょう		
(水)	牛乳		牛乳						809
	ごはん					米			33.6
	ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ、玉葱、にんにく、生姜	でん粉、砂糖、小麦粉	豚脂、ごま油	醤油、塩、こしょう	25.1
	中華風甘酢			人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	酢、醤油	575
麻婆豆腐	豆腐、豚肉		人参、葱	生姜、にんにく、玉葱、たけのこ、椎茸	でん粉	油、ごま油	酒、醤油、豆板醤、甜面醬、鶏豚湯		
(木)	牛乳		牛乳						684
	ごはん					米			34.4
	唐津産あじの西京焼き	あじ、米味噌			生姜、にんにく	砂糖	ごま油	酒、みりん、醤油	17.1
	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	酒、醤油	406
すまし汁	豆腐		葱	玉葱、えのきたけ	麩		だし汁、酒、塩、醤油		
(金)	牛乳		牛乳						892
	ミルクパン					ミルクパン			45.0
	グリルチキン	鶏肉				でん粉、砂糖		醤油、塩、酒、みりん	28.5
	豆と野菜のサラダ	まぐろ油漬、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆		枝豆	きゅうり、キャベツ		コールスロードレッシング	こしょう	338
ペンネミートソース	牛肉、豚肉		人参、ピーマン、トマト	にんにく、玉葱、マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油	赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう		

