

※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							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		(赤)主に体をつくるもとになる		(緑)主に体の調子を整えるもとになる		(黄)主にエネルギーのもとになる		調味料等	
		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		
8 (木)	牛乳		牛乳						664
	ごはん					米			26.8
	ぶりの照り焼き	ぶり			生姜	砂糖、でん粉		醤油、みりん、塩	17.2
	紅白なます	かつお節		人参	大根	砂糖		塩、酢、醤油	270
	沢煮碗	豚肉		人参、葱	ごぼう、もやし、たけのこ、椎茸			だし汁、酒、塩、醤油、こしょう	
9 (金)	牛乳		牛乳						748
	丸割コッペパン					コッペパン			32.6
	ハムステーキ	ハム							31.5
	フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ、胡瓜		コールスロードレッシング	こしょう	424
	ミネストローネ	鶏肉、ひよこ豆		人参、トマト、パセリ	玉葱、にんにく	じゃが芋	オリーブ油	ワイン、塩、こしょう、がらすープ	
	元気ヨーグルト		ヨーグルト						
13 (火)	牛乳		牛乳						757
	ごはん					米			28.0
	いわし梅味噌煮	鰯、味噌				砂糖、米粉		みりん、梅肉、塩、しそ抽出液	23.9
	野菜のごま和え			ほうれん草、人参	キャベツ、もやし	砂糖	胡麻、練り胡麻	醤油	445
	のっぺい汁	鶏肉、厚揚げ		人参、葱	大根、ごぼう、椎茸	里芋、でん粉		だし汁、酒、塩、醤油、みりん	
14 (水)	牛乳		牛乳						686
	ごはん					米			30.5
	豚キムチ丼の具	豚肉		にら	玉葱、白菜キムチ		油	酒、醤油、ブチドリップ	15.4
	中華風酢の物	かに風味かまぼこ		人参	胡瓜、きくらげ	春雨、砂糖	胡麻油	酢、醤油	421
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葱	玉葱、もやし			がらすープ、酒、塩、醤油、こしょう	
	バリッシュ		煮干し			水飴、砂糖			
15 (木)	牛乳		牛乳						813
	ごはん					米			28.3
	あじナゲット	鰯おとし身、魚肉すり身、大豆			玉葱	小麦粉、でん粉、砂糖	油	塩、醤油	29.7
	筑前煮	鶏肉		人参	蓮根、ごぼう、蒟蒻、椎茸	里芋、砂糖	油	だし汁、酒、醤油、みりん	367
	きやべつの味噌汁	豆腐、味噌	わかめ	葱	キャベツ			だし汁、酒	
16 (金)	牛乳		牛乳						794
	ごはん					米			28.4
	ビーフカレー	牛肉、大豆		人参	玉葱、にんにく、生姜、りんご	じゃが芋	油	がらすープ、酒、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	26.2
	ツナと大根のサラダ	まぐろ油漬け		人参	大根、胡瓜		和風ドレッシング		286
19 (月)	牛乳		牛乳						900
	ごはん					米			28.2
	炒り焼き	鶏肉、厚揚げ		人参、葱	蒟蒻、ひらたけ、ごぼう、玉葱、白菜、生姜	マロニー、砂糖	油	酒、醤油、みりん	27.7
	大学芋					さつま芋、砂糖、水飴	油	醤油、塩	342
	高菜炒め			高菜漬け		砂糖	胡麻、胡麻		
20 (火)	牛乳		牛乳						725
	ごはん					米			33.7
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					胡麻油	酒、醤油、オイスターソース、粒入りマスタード、こしょう	21.2
	りっちゃんの元気サラダ	ハム、かつお節		人参	キャベツ、胡瓜、とうもろこし	砂糖	油	塩昆布、リンゴ酢、塩	357
	豚肉とほうれん草のスープ	豚肉、豆腐		ほうれん草	えのき			がらすープ、酒、塩、こしょう、醤油	
21 (水)	牛乳		牛乳						749
	ごはん					米			33.6
	赤魚の揚げ煮	赤魚			生姜	でん粉、米粉、砂糖	油	酒、塩、醤油、みりん	18.4
	梅おかか和え	かつお節		ほうれん草、人参	もやし	砂糖		醤油、ねり梅	290
	根菜の味噌汁	鶏肉、味噌		人参、葱	大根、蓮根	麩、里芋	油、胡麻油	だし汁、酒、醤油、塩	
22 (木)	牛乳		牛乳						703
	ごはん					米			25.9
	れんこん混ぜご飯の具	鶏肉、油揚げ		人参	ごぼう、蓮根	砂糖	油	酒、醤油、みりん	20.4
	野菜の味噌マヨネーズ和え	ハム、味噌	わかめ	人参	キャベツ、胡瓜	砂糖	ノンエックマヨネーズ		391
	紅白はんぺんのすまし汁	はんぺん、豆腐		水菜	玉葱			だし汁、酒、塩、醤油	

※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		
23 (金)	牛乳		牛乳						779
	黒糖パン					黒糖パン			29.6
	パリツオーネ	鶏肉、大豆粉			玉葱、にんにく	砂糖、小麦粉、水飴、でん粉	油	塩、ケチャップ	29.7
	南瓜とさつま芋のサラダ			人参、南瓜	胡瓜	さつま芋	ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう	348
	野菜スープ	鶏肉、大福豆、大豆、金時豆			キャベツ、玉葱、セロリ、にんにく	マカロニ	オリーブ油	がらスープ、ワイン、ローレル、コンソメ、塩、コショウ	
26 (月)	りんごゼリー					りんごゼリー			
	牛乳		牛乳						675
	ごはん					米			23.7
	すいとん	豚肉、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	ごぼう、こんにゃく、大根、椎茸	小麦粉、でん粉	油	だし汁、酒、塩	16.1
	たくあん胡麻和え				千切り大根漬	ごま			305
27 (火)	牛乳		牛乳						749
	ごはん					米			27.7
	かしわご飯の具	鶏肉			ごぼう、生姜	砂糖	油	酒、塩、醤油、みりん	22.2
	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	人参	蓮根、胡瓜、とうもろこし		胡麻ドレッシング	醤油、こしょう	294
	豚肉と白菜のスープ	豚肉		人参、葱	玉葱、きくらげ、白菜	春雨	油、胡麻油	がらスープ、酒、塩、醤油、こしょう	
28 (水)	牛乳		牛乳						714
	ごはん					米			33.5
	くじらのケチャップ煮	鯨肉			生姜	でん粉、砂糖	油	ケチャップ、どんかつソース、ワイン、醤油、みりん	16.8
	昆布和え			人参	白菜、胡瓜		胡麻油	塩昆布、醤油	293
	ささみ入りかき玉汁	卵、鶏肉		葱	玉葱、えのき	でん粉		だし汁、酒、塩、醤油	
29 (木)	牛乳		牛乳						771
	ごはん					米			32.0
	和風ハンバーグ	豚肉、鶏肉			玉葱	砂糖、でん粉	豚脂	酒、醤油、みりん、塩オ伊斯ターソース、醤油、こしょう、プチドリッパ	21.1
	小松菜とハムのソテー	ハム		小松菜、パプリカ	玉葱		胡麻油		500
	だぶ	鶏肉、かまぼこ、厚揚げ		人参	ごぼう、蓮根、こんにゃく、椎茸	玉麩、砂糖		だし汁、酒、醤油、みりん	
30 (金)	牛乳		牛乳						775
	ごはん					米			35.0
	鰯の更紗揚げ	鰯			生姜、にんにく	でん粉、米粉	油	酒、カレー粉、ウスターソース、みりん	22.2
	野菜の磯香和え		海苔	人参、ほうれん草	キャベツ、切干大根	砂糖		醤油	515
	豚肉と野菜のキムチ汁	豚肉、焼き豆腐、味噌		人参、葱	白菜、白菜キムチ、もやし		油	だし汁、酒、みりん、醤油	
	ミルメーク					ミルメーク			