

※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				
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		
9 (金)	沢煮椀	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			
	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		
10 (火)	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、がらスープ			
	元気ヨーグルト		ヨーグルト								
	牛乳		牛乳						757		
11 (水)	ごはん					米			28.0		
	いわし梅味噌煮	鯵、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			
12 (木)	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、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		
13 (火)	わかめスープ	豆腐	わかめ	葱	玉葱、もやし			がらスープ、酒、塩、醤油、こしょう			
	パリッシュ		煮干し			水飴、砂糖					
	牛乳		牛乳						813		
	ごはん					米			28.3		
14 (水)	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		
	きゃべつの味噌汁	豆腐、味噌	わかめ	葱	キャベツ			だし汁、酒			
	牛乳		牛乳						794		
15 (木)	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	がらスープ、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	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		
	牛乳		牛乳								
16 (金)	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	900		
	大学芋					さつまいも、砂糖、水飴	油	醤油、塩	28.2		
	高菜炒め		高菜漬け			砂糖	胡麻、胡麻		27.7		
	牛乳		牛乳						342		
17 (月)	ごはん					米			725		
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					胡麻油	酒、醤油、オイスター	33.7		
	りっちゃんの元氣サラダ	ハム、かつお節		人参	キャベツ、胡瓜、とうもろこし	砂糖	油	ソース、粒入りマスタード、こしょう	21.2		
	豚肉とほうれん草のスープ	豚肉、豆腐		ほうれん草	えのき			塩昆布、リング酢、塩	357		
18 (水)	牛乳		牛乳					がらスープ、酒、塩、こしょう、醤油			
	ごはん					米					
	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	749		
	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	33.6		
19 (木)	根菜の味噌汁	鶏肉、味噌		人参、葱	大根、蓮根	麸、里芋	油、胡麻油	だし汁、酒、醤油、塩	18.4		
	牛乳		牛乳						290		
	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	703		
	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	ノンエッグマヨネーズ	だし汁、酒、塩、醤油	25.9		
20 (火)	紅白はんぺんのすまし汁	はんぺん、豆腐		水菜	玉葱				20.4		
	牛乳		牛乳						391		

※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				
	牛乳 黒糖パン		牛乳						779 29.6		
23	パリツォーネ	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		
(金)	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			
	りんごゼリー					りんごゼリー					
	牛乳 ごはん		牛乳						675 23.7		
26	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		
(月)	たくあんの胡麻和え				千切り大根漬	ごま			305		
	牛乳 ごはん		牛乳						749 27.7		
27	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		
(火)	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	人参	蓮根、胡瓜、どうもろこし		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			
	牛乳 ごはん		牛乳						714 33.5		
28	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、とんかつソース、ワイン、醤油、みりん	16.8		
(水)	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			
	牛乳 ごはん		牛乳						771 32.0		
29	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、塩オイスターソース、醤油、こしょう、チドリップ	21.1		
(木)	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			
	牛乳 ごはん		牛乳						775 35.0		
30	鯵の更紗揚げ	鯵			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		
(金)	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			
	ミルマーク					ミルマーク					