

※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		
8	牛乳 ごはん					米			796 27.3
	ポークカレー	豚肉		人参	りんご、にんにく、 生姜、玉葱	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 ソース、とんかつソー ス	21.5
	フルーツミックス				みかん缶、ナタデコ コシロップ漬け、パ イン、黄桃、りんご	砂糖			262
	牛乳 ごはん		牛乳			米			700 29.7
9 木	たけのこご飯の具	鶏肉、油揚げ		人参、いんげ ん	たけのこ	砂糖	油	酒、醤油、みりん、だ し汁	21.4
	キャベツの胡麻和え			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	354
	沢煮椀	豚肉		人参、葱	ごぼう、大根、もや し、椎茸			だし汁、酒、塩、醬 油、こしょう	
10 金	牛乳 ごはん		牛乳			米			759 29.9
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	米粉、でん粉	油	酒、塩、こしょう	24.1
	梅おかか和え	鰹節		ほうれん草、 人参	もやし、とうもろこ し	砂糖		ねり梅、醤油	360
	豆腐となめこの味噌汁	豆腐、味噌	わかめ	葱	玉葱、なめこ			だし汁	
13 月	牛乳 ごはん		牛乳			米			827 28.0
	さばのゆずみそ煮	さば、味噌			ゆず	米粉、砂糖		みりん、塩	31.7
	ポテトサラダ				胡瓜、とうもろこし	じゃが芋	ノンエッグマ ヨネーズ	塩、こしょう	436
	鶏団子汁	鶏肉、大豆		人参、葱	玉葱、ごぼう、椎 茸、生姜	パン粉、でん 粉、砂糖	油	だし汁、酒、塩、醬 油、こしょう	
14 火	牛乳 ごはん		牛乳			米			892 30.2
	春巻き	豚肉		人参	玉葱、キャベツ、生 姜、椎茸	春雨、でん粉、 小麦粉、砂糖、 米粉、粉飴	油、豚脂、 ショートニン グ	醤油、塩	33.7
	ナムル			人参、ほうれ ん草	もやし、にんにく	砂糖	ごま、胡麻油	醤油	566
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉		人参、葱	玉葱、たけのこ、椎 茸、にんにく、生姜	でん粉	油	酒、鶏豚湯、豆板醬、 甜面醬、醤油	
15 水	牛乳 ごはん		牛乳			米			684 25.8
	豆腐のお好み焼き	鰹節、豆腐	青のり	ブロッコ リー、人参、 いんげん	キャベツ、玉葱、こ んにやく	でん粉、砂糖	油	お好み焼きソース、塩	17.5
	磯煮	大豆、鶏肉	ひじき	人参、いんげ ん	こんにやく	砂糖	油	酒、醤油、だし汁	301
	じゃが芋の味噌汁	油揚げ、味噌		葱	玉葱、平たけ	じゃが芋		酒、だし汁	
16 木	牛乳 ごはん		牛乳			米			707 32.9
	鯨の更紗揚げ	鯨			にんにく、生姜	でん粉、米粉	油	酒、みりん、カレー 粉、ウスターソース	20.0
	野菜ソテー			ピーマン、人 参	キャベツ、玉葱	米粉	油	塩、こしょう、醤油	336
	豚肉とほうれん草のスープ	豚肉		ほうれん草	玉葱、きくらげ			酒、塩、こしょう、醬 油、がらスープ	
17 金	牛乳 ごはん		牛乳			米			710 33.6
	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	19.4
	野菜のアーモンド和え			ほうれん草、 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	408.0
	豆腐のすまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	葱	えのき			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		
20 月	牛乳		牛乳						696
	ごはん					米			23.3
	キャベツ入りつくね	鶏肉、エンドウ 豆、鰹節			玉葱、生姜、キャベ ツ	砂糖、でん粉	豚脂	酒、みりん、醤油、塩	18.6
	れんこんとひじきのサラダ	味噌	ひじき	人参	蓮根、胡瓜、とうも ろこし		ノンエッグマ ヨネーズ	醤油、こしょう	436
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ、味噌	わかめ	葱	玉葱	じゃが芋		だし汁、酒	
21 火	牛乳		牛乳						708
	ごはん					米			33.1
	ホイコーロー	豚肉、赤だし味 噌		人参、ピーマ ン	にんにく、生姜、た けのこ、キャベツ	砂糖	油	酒、豆板醤、甜面醬、 醤油、プチドリッ プ	18.0
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葱	もやし			がらスープ、塩、醬 油、こしょう	450
	ヨーグルト		ヨーグルト						
22 水	牛乳		牛乳						825
	ごはん					米			26.6
	揚げラビオリ	鶏肉、豚肉、大 豆			玉葱	小麦粉、パン 粉、砂糖	油、豚脂	カレー粉、塩	22.6
	ささみと野菜のサラダ	ささみ		人参	キャベツ、きゅうり		棒棒鶏ドレッシ ング		292
	ミートボールシチュー	牛肉、豚肉、鶏 肉	ひよこ豆、 青えんどう 豆、赤いん げん豆		にんにく、玉葱	じゃが芋、パン 粉、でん粉	油	がらスープ、ワイン、ハッ ル、デミグラスソース、ケチャ ップ、こしょう、ウスター ソース、塩、醤油、こしょう	
23 木	牛乳		牛乳						678
	ごはん					米			33.0
	鶏肉の梅マヨ焼き	鶏肉					ノンエッグマ ヨネーズ	梅ごはんの素、酒	18.5
	かみかみサラダ	さきいか		人参	切干大根、胡瓜	砂糖	ごま、胡麻油	酢、醤油	382
	豆腐とチンゲン菜のスープ	ハム、豆腐		チンゲン菜	木耳			がらパック、酒、塩、 醤油、こしょう	
24 金	牛乳		牛乳						836
	ごはん					米			27.0
	白身魚フライ	ホキ				パン粉、小麦 粉、でん粉	油	塩	25.3
	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	ケチャップ、ウスターソ ース、塩、こしょう	278
	ポトフ	ウインナー		人参	キャベツ、大根、玉 葱、しめじ、セロリ	じゃが芋		がらスープ、ワイン、コン ソメ、塩、こしょう	
27 月	牛乳		牛乳						687
	ごはん					米			28.4
	れんこん混ぜご飯の具	鶏肉、油揚げ		人参	ごぼう、蓮根、椎茸	砂糖	油	酒、醤油、みりん	19.4
	五目厚焼玉子	卵		人参、グリーン ピース	とうもろこし、たけ のこ、椎茸	でん粉、砂糖	油	醤油、塩、だし汁	464
	若竹汁	蒲鉾、豆腐	わかめ		たけのこ			だし汁、酒、塩、醤油	
28 火	牛乳		牛乳						732
	ごはん					米			32.6
	赤魚の揚げ煮	赤魚			生姜	砂糖、でん粉、 米粉	油	酒、塩、醤油、みりん	18.9
	こんにゃくの炒め物	豚肉		人参、小松菜	こんにゃく、生姜、 とうもろこし	砂糖	油、胡麻油	酒、醤油	296
	根菜の味噌汁	味噌、鶏肉		人参、葱	大根、蓮根	里芋、麩	油	酒、だし汁、醤油、塩	
30 水	牛乳		牛乳						809
	ごはん					米			27.3
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン	米粉、でん粉、 砂糖	油	酒、塩、こしょう、み りん、醤油	30.7
	コールスローサラダ			人参、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	267
	ミネストローネ	ベーコン		人参、トマト	玉葱、セロリ、しめ じ、にんにく	じゃが芋	オリーブ油	がらスープ、トマト ソース、ワイン、コン ソメ、塩、こしょう	