

※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		
1 金	牛乳		牛乳						813
	ごはん					米			27.3
	ポークハヤシ	豚肉、大豆、大 福豆、金時豆		人参、トマト	玉葱、しめじ、グリ ンピース、にんに く、生姜		油	赤ワイン、ハヤシルー、 デミグラスソース、ケ チャップ、ウスターソー ス	18.8
	フルーツミックス				みかん、ナタデココ シロップ漬け、パイ ン、黄桃、りんご	砂糖、ゼリー			268
7 木	牛乳		牛乳						875
	ごはん					米			37.6
	ぶり照り焼き	ぶり			生姜	砂糖、でん粉		醤油、みりん、塩	26.4
	ひじきの炒め煮	豚肉、油揚げ	ひじき	枝豆、人参		砂糖	油	酒、醤油、だし汁	317
	だぶ	鶏肉、かまぼ こ、厚揚げ		人参	ごぼう、蓮根、こん にやく、椎茸	玉麩、砂糖		だし汁、酒、醤油、みり ん	
かしわもち						かしわもち			
8 金	牛乳		牛乳						707
	ごはん					米			29.6
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉葱、生姜	砂糖	油	酒、みりん、醤油、プチ ドリップ	20.4
	梅おかか和え	鰹節		人参	キャベツ、もやし	砂糖		ねり梅、醤油	368
みそ汁	豆腐、油揚げ、 味噌		小松菜	大根			だし汁、酒		
11 月	牛乳		牛乳						783
	ごはん					米			29.7
	お豆腐シューマイ	豆腐、魚肉すり 身、豆乳	ひじき	人参、枝豆	玉葱、とうもろこし	砂糖、でん粉、 小麦粉	油	塩、こしょう	21.4
	肉じゃが	牛肉		人参、いんげん	玉葱、こんにゃく、 椎茸	じゃがいも、砂 糖	油	酒、みりん、醤油、だし 汁	321
野菜の海苔酢和え	ささみ	海苔	ほうれん草	キャベツ	砂糖		酢、醤油		
12 火	牛乳		牛乳						743
	ごはん					米			34.7
	さばのカレー焼き	さば			生姜、にんにく	砂糖		カレー粉、酒、みりん、 醤油、塩	24.1
	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	353
すまし汁	豆腐		葱	玉葱、えのき	麩		だし汁、酒、醤油、塩		
13 水	牛乳		牛乳						719
	ごはん					米			26.4
	たまごやき	卵	かつお節			砂糖	油	醤油、ゼラチン、塩	22.5
	野菜の昆布和え		塩昆布		キャベツ、胡瓜		胡麻油	醤油	375
鶏だんごのみそ汁	鶏肉、味噌		人参、葱	玉葱、生姜、椎茸	パン粉、でん 粉、砂糖		だし汁、酒、塩、こしょ う		
14 木	牛乳		牛乳						782
	ごはん					米			26.2
	揚げギョーザ	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、胡麻 油、油	醤油、塩、こしょう	24.0
	中華風甘酢			人参	切干大根、胡瓜	砂糖	胡麻油	酢、醤油	318
タイピーエン	豚肉、かまぼこ		人参、葱	生姜、たけのこ、木 耳、玉葱、キャベツ	春雨	油	酒、醤油、がらスープ、 塩、こしょう		
15 金	牛乳		牛乳						873
	ミルクパン					ミルクパン			38.3
	グリルチキン	鶏肉			にんにく		オリーブ油	酒、塩、こしょう	30.8
	豆と野菜のサラダ	まぐろ油漬け、 ひよこ豆、青え んどう豆、赤い んげん豆		枝豆	胡瓜、キャベツ		イタリアンド レッシング		337
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、し めじ	マカロニ	オリーブ油	赤ワイン、ケチャップ、 ウスターソース、塩、こ しょう		
18 月	牛乳		牛乳						780
	ごはん					米			44.5
	さわらの香草焼き	さわら						香草焼きの素、酒	23.7
	野菜のおひたし		かつお節	ほうれん草、人 参	もやし	砂糖		醤油	374
けんちん汁	鶏肉、豆腐		人参、葱	椎茸、こんにゃく、 ごぼう、生姜	じゃがいも	油	だし汁、酒、醤油、塩		

※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		
19 火	牛乳		牛乳						830
	ごはん					米			26.9
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく	米粉、でん粉	油	酒、塩、こしょう	31.8
	甘夏サラダ				甘夏みかん、キャベツ、胡瓜		クリーミーフレンチドレッシング		282
	オニオンスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉葱、セロリ、にんにく		油	がらスープ、コンソメ、塩、こしょう	
20 水	牛乳		牛乳						727
	ごはん					米			28.8
	筑前煮	鶏肉		人参、いんげん	椎茸、ごぼう、こんにゃく	里芋、砂糖	油	酒、みりん、醤油、だし汁	20.2
	かきたま汁	卵、豆腐		葱	玉葱	でん粉		酒、醤油、だし汁、塩	356
	ごま塩					コーンスターチ	ごま	塩	
21 木	牛乳		牛乳						756
	ごはん					米			26.6
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪	あおさ			小麦粉、米粉	油		20.8
	野菜のごま和え			ほうれん草、人参	キャベツ、もやし	砂糖	練りごま、ごま	醤油	332
	みそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	葱	玉葱	じゃがいも		だし汁	
22 金	牛乳		牛乳						746
	ごはん					米			27.7
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉			玉葱	砂糖	油	赤ワイン、醤油、ケチャップ、ウスターソース	24.9
	コールスローサラダ			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	272
	もち麦入りスープ	ウインナー		人参、パセリ	玉葱、しめじ	もち麦		がらスープ、醤油、塩、こしょう	
25 月	牛乳		牛乳						800
	ごはん					米			29.6
	チキンカレー	鶏肉		人参、枝豆	生姜、にんにく、玉葱、りんご	じゃがいも	油	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	22.5
	いかと海藻のサラダ	いか	わかめ、昆布、とさかのり、ふのり、茎わかめ		キャベツ、胡瓜、とうもろこし		和風ドレッシング	青じそドレッシング	294
	青りんごゼリー					青りんごゼリー			
26 火	牛乳		牛乳						759
	ごはん					米			32.7
	プルコギ	牛肉		人参、葱	にんにく、生姜、玉葱	砂糖	油、胡麻油	みりん、酒、醤油、豆板醤、甜面醬、プチドリッ	21.5
	たくあんのごま和え				たくあん		ごま		301
	春雨スープ	ハム	人参、チンゲン菜	玉葱、木耳	春雨			がらスープ、酒、醤油、塩、こしょう	
27 水	牛乳		牛乳						725
	ごはん					米			29.9
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			にんにく			酒、塩こうじ、こしょう	21.9
	胡瓜とわかめの酢の物		わかめ		胡瓜	砂糖	ごま、胡麻油	酢、醤油	306
	豆乳スープ	豚肉、豆乳、味噌		人参、ほうれん草	玉葱、しめじ、とうもろこし		油	がらスープ、酒、塩、こしょう	
28 木	牛乳		牛乳						859
	ごはん					米			31.0
	アジフライ	あじ	あおさ			パン粉、でん粉	油	塩	28.5
	れんこんサラダ			パプリカ	れんこん、胡瓜		胡麻ドレッシング	醤油	522
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、葱	ごぼう、大根、こんにゃく、しめじ	じゃがいも	油	だし汁、酒	
29 金	牛乳		牛乳						759
	コッペパン					コッペパン			27.2
	ハンバーグデミグラスソースかけ	鶏肉、豚肉			玉葱	でん粉、砂糖	油	塩、チキンブイヨン、赤ワイン、デミグラスソース、ケチャップ、とんかつソース、ウスターソース	35.0
	ポテトサラダ			人参	胡瓜、とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	480
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉葱			がらスープ、コンソメ、塩、こしょう	

