

※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		
1 月	牛乳		牛乳						842
	ごはん					米			27.0
	南瓜とさつまいものコロッケ	豚肉、豆乳		南瓜、ほうれん草、人参	玉葱	じゃが芋、さつまいも、砂糖、パン粉、てん粉	油	ワイン、塩、こしょう	23.4
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉		人参、小松菜	筍、にんにく	春雨、砂糖	油、胡麻油	酒、塩、豆板醤、オイスターソース、醤油	427
	コーンチャウダー	鶏肉	牛乳	人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム、とうもろこし	じゃが芋	油	酒、塩、こしょう、ポタージュベース、ガラスープ	
2 火	牛乳		牛乳						727
	ごはん					米			28.6
	いわしの生姜煮	鰯			生姜	砂糖、てん粉		醤油、みりん、塩	23.7
	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	423
	鶏ごぼう汁	鶏肉、油揚げ		葱	ごぼう、玉葱、椎茸、こんにゃく			だし汁、酒、塩、醤油、みりん	
3 水	牛乳		牛乳						825
	ごはん					米			29.7
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉			生姜、にんにく	てん粉、米粉、砂糖	油	酒、塩、こしょう、ケチャップ、豆板醤	31.9
	豆と野菜のサラダ	まぐろ油漬、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆			きゅうり、キャベツ		コルロード <sup>レソング</sup>	こしょう、塩	405
	チンゲン菜のスープ	豆腐、鶏肉		青梗菜、人参	玉葱、木耳、生姜	パン粉、てん粉、砂糖		ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう	
4 木	牛乳		牛乳						701
	ごはん					米			30.6
	れんこん厚焼き玉子	卵、鶏肉		人参、ほうれん草	れんこん	てん粉、砂糖	油	醤油、だし汁、塩	18.5
	かみかみサラダ	さきいか		人参	きゅうり、切干大根	砂糖	胡麻、胡麻油	醤油、酢	367
	豚肉と野菜のキムチ汁	豚肉、焼き豆腐、味噌		人参、葱	キャベツ、もやし、白菜キムチ		油	酒、みりん、だし汁	
5 金	牛乳		牛乳						757
	ごはん					米			29.0
	ガパオライスの具	鶏肉		ピーマン、パプリカ、パジル	にんにく、玉葱、しめじ	砂糖	油	酒、オイスターソース、みりん、醤油、ナンプラー、こしょう	24.1
	マカロニサラダ	まぐろ油漬		人参	きゅうり、キャベツ	マカロニ	イタリアンドレッシング、ノンエッグマヨネーズ	こしょう	359
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葱	もやし			ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう	
8 月	牛乳		牛乳						813
	ごはん					米			28.5
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱、もやし、筍、生姜、にんにく	米粉	油、胡麻油	酒、オイスターソース、醤油、こしょう	28.1
	春巻き	豚肉		人参	玉葱、キャベツ、生姜、椎茸	春雨、てん粉、小麦粉、砂糖、米粉、粉飴	油、豚脂、ショートニング	醤油、塩、ポークブイヨン、香辛料	276
	ワンタンスープ	ハム		小松菜、人参	玉葱、椎茸	ワンタン		酒、塩、醤油、こしょう、ガラスープ	
9 火	牛乳		牛乳						691
	ごはん					米			27.7
	豚肉とごぼうの煮物	豚肉		人参、いんげん	生姜、ごぼう、こんにゃく	砂糖	油	酒、醤油、だし汁	17.4
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖	胡麻、胡麻油	酢、醤油	356
	小松菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜	玉葱	じゃが芋		だし汁、酒	
10 水	牛乳		牛乳						776
	ごはん					米			30.6
	ハンバーグケチャップソースかけ	豚肉、鶏肉			玉葱	てん粉、砂糖	豚脂、油	塩、オリーブオイル、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	23.4
	じゃがいものチーズ煮	ベーコン	チーズ	人参、パセリ	玉葱	じゃが芋	油	コンソメ	466
	ビーフンスープ	豚肉		人参、葱	生姜、もやし、筍、木耳	ビーフン	油	酒、塩、醤油、こしょう、ガラスープ	
11 木	牛乳		牛乳						819
	ごはん					米			30.3
	あじナゲット	鰯、魚肉			玉葱	てん粉、砂糖、小麦粉	油	塩、醤油、香辛料	31.0
	野菜の磯香和え		海苔	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油	356
	炒り焼き	鶏肉、焼き豆腐		葱	生姜、こんにゃく、椎茸、ごぼう、玉葱	砂糖	油	酒、醤油、みりん	
12 金	牛乳		牛乳						641
	背割コッペパン					背割コッペパン			29.7
	ミートサンドの具	豚肉、鶏肉、大豆ミート			玉葱、にんにく	米粉	油	塩、ナツメグ、こしょう、ワイン、ウスターソース、ケチャップ、デミグラスソース	24.2
	コールスローサラダ			人参	キャベツ、きゅうり		コルロード <sup>レソング</sup>	塩、こしょう	316
	ABCスープ 青梅ゼリー	鶏肉		人参	玉葱、とうもろこし、セロリ、にんにく	じゃが芋、マカロニ	オリーブ油	ワイン、塩、こしょう、ガラスープ	
14 日	牛乳		牛乳						554
	救給カレー			人参、トマトジュース	とうもろこし、玉葱、しめじ	じゃが芋、米、粉飴	油	カレーパウダー、塩、香辛料	10.8 30.3 247

※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		
16 火	牛乳		牛乳						650
	ごはん					米			34.5
	豚肉のパーペキューソース	豚肉			玉葱、にんにく、生姜、りんご	砂糖	油	酒、醤油、みりん、ブチドリッブ	13.0
	もやしの三色和え	蒲鉾		小松菜	もやし		胡麻油	醤油	297
	もずくスープ	鶏肉	もずく	人参、葱	玉葱、えのき			ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう	
17 水	牛乳		牛乳						690
	ごはん					米			30.7
	さばの塩焼き	鯖						酒、塩	19.6
	浦上そばろ	豚肉		人参	ごぼう、糸こんにゃく、もやし	砂糖	油	酒、醤油、みりん、だし汁	326
	じゃがいものみそ汁	豆腐、味噌	わかめ	葱	玉葱	じゃが芋		だし汁、酒	
18 木	牛乳		牛乳						807
	ごはん					米			29.0
	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、粒マスタード、こしょう	30.7
	南瓜サラダ			南瓜、人参、枝豆	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう	282
	ミネストローネ	ウインナー		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉葱、にんにく	じゃが芋	オリーブ油	ガラスープ、トマトソース、ワイン、塩、こしょう	
19 金	牛乳		牛乳						725
	ごはん					米			29.7
	ハムステーキ	ハム							23.3
	切干大根の甘酢		昆布		切干大根、きゅうり	砂糖	胡麻油	酢、醤油	296
	ちゃんぽん風スープ	豚肉、味噌、豆乳		人参、葱	生姜、玉葱、キャベツ、もやし、木耳		油	鶏豚湯、酒、塩、こしょう、醤油、オイスターソース	
22 月	牛乳		牛乳						724
	ごはん					米			31.1
	ナムル丼の具	牛肉		人参、ほうれん草	生姜、もやし	砂糖	油、胡麻、胡麻油	酒、醤油、こしょう	22.1
	蒸し餃子	鶏肉、大豆粉	ひじき	にら	キャベツ、玉葱	てん粉、砂糖、小麦粉	豚脂、油、胡麻油	醤油、塩、香辛料	300
	中華スープ	ハム		人参、葱	筍、玉葱、木耳			ガラスープ、酒、塩、醤油、こしょう	
23 火	牛乳		牛乳						701
	ごはん					米			29.5
	筑前煮	鶏肉		人参、いんげん	蓮根、ごぼう、こんにゃく、椎茸	里芋、砂糖	油	だし汁、酒、醤油、みりん	15.8
	いりこミックス	大豆	かたくちいわし			砂糖	胡麻	醤油、みりん	473
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん、蒲鉾、豆腐	わかめ	葱	えのき			だし汁、酒、塩、醤油	
24 水	牛乳		牛乳						784
	ごはん					米			27.8
	ひよこ豆のカレー	豚肉、ひよこ豆		人参	にんにく、生姜、玉葱、りんご、グリーンピース	じゃが芋	油	ガラスープ、ワイン、カレー、ケチャップ、デミグラスソース、チャツネ、ウスターソース、とんかつソース	21.9
	海藻サラダ		わかめ、茎わかめ、昆布、とさかのり、ふのり		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		和風ドレッシング	青じそドレッシング	290
	パイナップル				パイナップル				
25 木	牛乳		牛乳						795
	ごはん					米			32.6
	赤魚の南蛮漬け	赤魚				米粉、てん粉、砂糖	油	酒、塩、酢、醤油	23.6
	胡瓜とたくあんのごま和え				きゅうり、千切り大根漬け		胡麻		289
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、葱	椎茸、こんにゃく	里芋	油	だし汁、酒	
26 金	牛乳		牛乳						890
	黒糖パン					黒糖パン			40.9
	照焼きチキン	鶏肉				てん粉、砂糖		醤油、塩	32.9
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬	ひじき		きゅうり、とうもろこし、レモン		ノンエッグマヨネーズ	醤油、こしょう	447
	トマトヌードル ヨーグルト	豚肉、卵	ヨーグルト	トマト、人参、葱	玉葱	うどん	油	ガラスープ、酒、塩、こしょう、醤油	
29 月	牛乳		牛乳						737
	ごはん					米			28.0
	シシリアンライス(肉炒め)	牛肉、味噌			玉葱、生姜、にんにく、りんご	砂糖	油	酒、醤油、みりん	22.7
	シシリアンライス(サラダ)			パプリカ	キャベツ、きゅうり		コルスロードレッシング	こしょう	281
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉葱、にんにく	じゃが芋	油	ガラスープ、コンソメ、塩、こしょう	
30 火	牛乳		牛乳						749
	ごはん					米			24.5
	まぐろカツ	まぐろ			玉葱、生姜	パン粉、砂糖、小麦粉、てん粉	油	みりん、醤油、塩	23.6
	れんこんサラダ				蓮根、きゅうり、とうもろこし、レモン		ノンエッグマヨネーズ	醤油、こしょう	358
	沢煮椀	豚肉		人参、葱	もやし、ごぼう、椎茸、玉葱		油	だし汁、酒、醤油、塩、こしょう	