

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは、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
		おもに体をつくるものになる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (緑)	おもにエネルギーになる食品 (黄)	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類		
9 (火)	牛乳	牛乳				721 27.0 24.0 288
	麦ご飯			米 麦		
	ドライカレー	豚肉 牛肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト レンズ豆		カレー粉 カレールウ しょうゆ 赤ワイン ウスターソース	
	かぼちゃのサラダ		かぼちゃ にんじん きゅうり 枝豆	ノンエッグマヨネーズ		
	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ にんにく		しょうゆ チキンブイヨン	
10 (水)	牛乳	牛乳				568 25.9 14.0 319
	ご飯			米		
	たけのご飯の具	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん しいたけ	砂糖	酒 しょうゆ みりん 煮干し だし昆布	
	ごまあえ		ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ	
	つみれ汁	とびうお いわし たら みそ	しょうが ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ねぎ	砂糖 油 でん粉	煮干し だし昆布 酒 しょうゆ	
11 (木)	牛乳	牛乳				638 26.1 15.8 311
	ご飯			米		
	きびなごの唐揚げ	きびなご	しょうが	でん粉 米粉 油	しょうゆ 酒	
	香味あえ	ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん 梅 しそ	砂糖	しょうゆ	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	しょうが 玉ねぎ にんじん 絹さや こんにゃく しいたけ	砂糖 油 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒	
12 (金)	牛乳	牛乳				676 22.4 22.5 279
	ご飯			米		
	ミートボールのトマト煮	牛肉 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト パセリ	パン粉 でん粉 油 砂糖	しょうゆ ウスターソース 酒 鶏ガラ	
	マカロニサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
	根菜のスープ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん にんにく えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆	油	酒 しょうゆ 鶏ガラ	
15 (月)	牛乳	牛乳				645 26.5 21.2 383
	ご飯			米		
	いわしの甘露煮	いわし		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	ひじきの炒め煮	角天ぷら ひじき 大豆	にんじん しめじ 枝豆	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも 油	酒 しょうゆ みりん 煮干し	
16 (火)	牛乳	牛乳				656 22.5 23.9 257
	ご飯			米		
	鶏肉の香草焼き	鶏肉			酒 香草焼きの素	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 セロリ パセリ にんにく トマト	マカロニ 油	ウスターソース 鶏ガラ	
17 (水)	牛乳	牛乳				599 24.5 19.6 297
	ご飯			米		
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚		ノンエッグマヨネーズ	酒	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜	油 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ	
	春キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ		酒 煮干し	
18 (木)	牛乳	牛乳				646 20.5 19.6 277
	麦ご飯			米 麦	カレー粉 カレールウ ウスターソース 赤ワイン チキンブイヨン ケチャップ チャツネ	
	ポークカレー	豚肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンピース りんご	油 じゃがいも		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり にんじん		フレンチドレッシング	

調味料の塩、こしょうは記載していません。また、加工食品は主な原材料を表示しています。

※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは、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
		おもに体をつくるものになる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (緑)	おもにエネルギーになる食品 (黄)			
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類			
(金)	19	牛乳	牛乳				
	コッペパン				コッペパン		562
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく トマト しょうが	砂糖 でん粉	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン		23.1
	アスパラガスのサラダ	ハム	アスパラガス きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ			24.7
	野菜スープ	ウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも スパゲティ	酒 鶏ガラ		442
(月)	22	牛乳	牛乳				
	ご飯				米		668
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 油 砂糖 小麦粉 豚脂	しょうゆ		27.3
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ		18.7
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	しょうゆ チキンブイヨン 酒 トウバンジャン テンメンジャン		490
(火)	23	牛乳	牛乳				
	ご飯				米		609
	あじナゲット	あじ	玉ねぎ	油 でん粉 砂糖 小麦粉	しょうゆ		23.3
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	切干大根 しめじ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく	油	酒 しょうゆ トウバンジャン オイスターソース		19.3
	呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ		酒 煮干し		378
(水)	24	牛乳	牛乳				
	ご飯				米		651
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	酒		24.3
	スパゲティ炒め		にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく	スパゲティ 油	ケチャップ ウスターソース		22.7
	ベーコンとキャベツのスープ煮	ベーコン 卵	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし		酒 チキンブイヨン		271
(木)	25	牛乳	牛乳				
	ご飯				米		587
	豚肉の生姜炒め	豚肉	にんじん 玉ねぎ しょうが	砂糖 油 でん粉	酒 しょうゆ みりん		27.1
	甘酢あえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	春雨 砂糖	しょうゆ 酢		15.1
	えびだんごのすまし汁	豆腐 えび たら ほき	玉ねぎ しいたけ ねぎ	でん粉 砂糖	しょうゆ 酒 煮干し だし昆布		316
(金)	26	牛乳	牛乳				
	ご飯				米		616
	さばの揚げ煮	さば	しょうが にんにく	砂糖 油 でん粉 米粉	酒 しょうゆ		24.5
	野菜の昆布あえ	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖	しょうゆ		19.8
	たけのこのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たけのこ 玉ねぎ しめじ ねぎ		煮干し		282
(火)	30	牛乳	牛乳				
	ご飯				米		691
	メンチカツ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ しょうが とうもろこし	パン粉 でん粉 砂糖 油			22.0
	豆と野菜のサラダ	鶏肉	枝豆 とうもろこし きゅうり キャベツ えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆	和風ドレッシング	しょうゆ		25.4
	カレースープ	ウインナー	玉ねぎ にんじん しめじ アスパラガス にんにく	じゃがいも	鶏ガラ カレールウ 酒 カレー粉 ウスターソース		355