※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				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・種実類・油脂類			
1 (水)	牛乳	牛乳				563	
	ご飯			米			
	ホイコーロー	豚肉 みそ	キャベツ たけのこ パプリカ ピーマン しょうが にんにく	油 砂糖 ごま油 でん粉	酒 トウバンジャン しょうゆ		24.5
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	ごぼう きゅうり	ドレッシング	しょうゆ		15.5
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	もやし ねぎ	ごま ごま油	しょうゆ 鶏がら		290
2 (木)	牛乳	牛乳				622	
	ご飯			米			
	チキン南蛮	鶏肉		米粉 でん粉 油 砂糖	酒 酢 しょうゆ		24.1
	野菜のアーモンドあえ		キャベツ きゅうり	砂糖 アーモンド	しょうゆ		22.3
	沢煮椀	豚肉	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ もやし ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し		280
7 (火)	牛乳	牛乳				620	
	ご飯			米			
	鶏肉のしょうが風味	鶏肉	しょうが		しょうゆ みりん 酒		30.7
	磯煮	豚肉 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 こんにゃく	油 砂糖	しょうゆ 酒 煮干し		19.2
	すりみ汁	いわし 豆腐 わかめ たら	玉ねぎ しょうが ねぎ	砂糖 油	しょうゆ 酒 煮干し		346
8 (水)	牛乳	牛乳				670	
	麦ご飯			米 麦	カレールウ チャツネ ケチャップ ウスターソース しょうゆ		
	ポークカレー	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油			21.8
	切干大根のサラダ	かに風味かまぼこ	切干大根 きゅうり にんじん	ドレッシング			21.1
							286
9 (木)	牛乳	牛乳				608	
	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	パン粉 でん粉 オリーブ油	トマトソース ウスターソース しょうゆ		21.5
	フレンチサラダ	まぐろ油漬け	アスパラガス パプリカ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			22.4
	キャベツのスープ	ウインナー	玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ にんじん	油	酒 鶏がら しょうゆ		267
10 (金)	牛乳	牛乳				607	
	ご飯			米			
	きびなごの唐揚げ	きびなご	しょうが	米粉 でん粉 油	酒 しょうゆ		24.6
	のり酢あえ	まぐろ油漬け のり	小松菜 にんじん キャベツ		しょうゆ 酢		20.1
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう しいたけ ねぎ		酒 しょうゆ みりん 煮干し		384
13 (月)	牛乳	牛乳				574	
	ご飯			米			
	焼きししゃも	ししゃも					25.2
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	切干大根 しめじ にんじん なら しょうが にんにく	油	酒 トウバンジャン しょうゆ オイスターソース		16.2
	じゃがいものみそ汁	油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ えのき ねぎ	じゃがいも	煮干し		353
14 (火)	牛乳	牛乳				616	
	ご飯			米			
	あじのピザソース焼き	あじ チーズ	玉ねぎ ピーマン	砂糖	ピザソース ケチャップ 白ワイン		27.2
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング			19.5
	野菜スープ	豚肉	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく	じゃがいも マカロニ 油	しょうゆ 鶏がら		335
15 (水)	牛乳	牛乳				691	
	ご飯			米			
	コロツケ	大豆 牛肉	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	しょうゆ		19.2
	マカロニサラダ	かに風味かまぼこ	キャベツ にんじん 枝豆	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		25.2
	カレースープ	厚揚げ 豚肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも 油	カレールウ しょうゆ ウスターソース 鶏がら		262
16 (木)	牛乳	牛乳				605	
	麦ご飯			米 麦			
	親子丼の具	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ しいたけ ねぎ	マロニー 油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 だし昆布 かつお節		25.4
	チンゲン菜のおひたし	かつお節	チンゲン菜 切干大根 にんじん	砂糖	しょうゆ		15.1
	若竹汁	わかめ 豆腐	たけのこ		しょうゆ だし昆布 かつお節		371

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、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				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・種実類・油脂類		
17 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン	酒 しょうゆ ケチャップ	523
	鶏肉のケチャップソース	鶏肉	玉ねぎ	米粉 でん粉 油 砂糖	赤ワイン ウスターソース	21.5
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング	とんかつソース	26.3
	ポトフ	ウインナー	しめじ 玉ねぎ にんじん ブロccoli	じゃがいも	白ワイン しょうゆ 鶏がら	283
20 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		584
	さわらの照り焼き	さわら	しょうが	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん	26.0
	五目きんぴら	豚肉 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにやく 枝豆	油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	15.9
	たけのこのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	たけのこ 玉ねぎ ねぎ		煮干し	275
21 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		633
	和風ハンバーグ	牛肉 豚肉	玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	26.5
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	キャベツ ほうれん草 とうもろこし	油	しょうゆ	19.2
	魚そうめんのすまし汁	かまぼこ 豆腐 魚そうめん	玉ねぎ ねぎ	油	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	340
22 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		658
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	カレー粉	20.8
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	酢	25.6
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐	きくらげ 玉ねぎ チンゲン菜		しょうゆ 鶏がら	309
23 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦	赤ワイン ハヤシルウ	625
	ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ	22.2
	イタリアンサラダ	鶏肉	ピーマン パプリカ きゅうり	ドレッシング		19.8
						255
24 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		623
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん にら	ごま ごま油 油	しょうゆ みりん トウバンジャン	30.0
	野菜のナムル		もやし にんじん ほうれん草	ドレッシング		20.9
	もずくスープ	鶏肉 卵 豆腐 もずく	しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら	356
27 (月)	牛乳	牛乳				
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖		605
	つくね	鶏肉 大豆	玉ねぎ	パン粉 でん粉 発芽玄米 砂糖	しょうゆ	22.4
	きゅうりとたくあんのあえ物		きゅうり たくあん キャベツ	ごま	しょうゆ	17.7
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	煮干し	288
28 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		596
	魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でん粉 油	酒	26.0
	野菜のごまあえ		ほうれん草 もやし にんじん	砂糖 ごま	しょうゆ	17.5
	キムチ汁	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん しめじ 白菜キムチ にんにく ねぎ	ごま油	しょうゆ みりん 酒 煮干し	288
29 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん			米 麦	赤ワイン カレールウ	634
	キーマカレー	豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 干しぶどう ピーマン トマト にんにく しょうが レンズ豆	油	ウスターソース しょうゆ カレー粉 ケチャップ	24.6
	アスパラガスのサラダ	かに風味かまぼこ	アスパラガス きゅうり	ドレッシング		20.3
						270
30 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		564
	八宝菜	豚肉 いか かまぼこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 たけのこ きくらげ しょうが	油 でん粉	酒 しょうゆ チキンブイヨン	24.9
	ぎょうざ	鶏肉 ひじき	キャベツ 玉ねぎ にら	小麦粉 でん粉 油 砂糖	しょうゆ	13.1
	中華サラダ	かに風味かまぼこ	きゅうり にんじん 切干大根	ドレッシング		323
31 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		665
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒	23.1
	ツナサラダ	まぐろ油漬け	レモン にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		27.0
	みそ汁	厚揚げ わかめ みそ	えのき 玉ねぎ ねぎ		煮干し	260

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。