

※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
		おもに体をつくるものとなる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (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・薯蕷類・油脂類			
3 (月)	牛乳	牛乳					647
	ご飯			米			
	春巻き	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ	21.2	
	パンバンジーサラダ	鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング		23.6	
	肉団子スープ	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 パン粉	しょうゆ 酒 鶏がら	310	
4 (火)	牛乳	牛乳					614
	ご飯			米			
	あじのごまフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でん粉 ごまごま油 油		25.1	
	こんにゃくの炒め物	豚肉	小松菜 にんじん こんにゃく とうもろこし	砂糖 ごま油	酒 しょうゆ	19.5	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	油	酒 しょうゆ みりん 煮干し だし昆布	388	
5 (水)	牛乳	牛乳					591
	ご飯			米			
	ビビンバ丼の具	牛肉 豚肉	ほうれん草 にんじん にんにく しょうが もやし	砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢	26.6	
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	しょうゆ	17.6	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	320	
6 (木)	牛乳	牛乳					617
	ご飯			米			
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	パセリ にんにく しょうが	パン粉 油	酒	23.7	
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬	にんじん 枝豆 きゅうり	スパゲティ ドレッシング		20.4	
	野菜スープ	豚肉	にんじん パセリ たまねぎ にんにく	じゃがいも 油	しょうゆ 酒 鶏がら	251	
7 (金)	牛乳	牛乳					597
	ご飯			米			
	豚肉の生姜炒め	豚肉	たまねぎ しょうが	砂糖 でんぶん 油	酒 しょうゆ みりん	27.3	
	梅おかかあえ	ちくわ かつお節	にんじん キャベツ きゅうり	砂糖	ねり梅 しょうゆ	16.2	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ たまねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し	331	
9 (日)	牛乳	牛乳					554
	救給カレー		トマト にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 油	カレーパウダー	10.8	
						30.3	
						247	
11 (火)	牛乳	牛乳					648
	ご飯			米			
	いわしの甘露煮	いわし		砂糖 でんぶん	しょうゆ みりん	26.8	
	ひじきの炒め煮	角天 油揚げ 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 しいたけ	砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	20.6	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも 油	酒 煮干し	361	
12 (水)	牛乳	牛乳					665
	ご飯			米			
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	砂糖 でん粉	ケチャップ 赤ワイン スターソース しょうゆ デミグラスソース	24.8	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		23.6	
	かきたま汁	卵 豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	でん粉	酒 しょうゆ だし昆布 かつお節	431	
13 (木)	牛乳	牛乳					654
	麦ごはん			米 麦			
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でん粉 ごま油 油	酒 チキンブイヨン トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ	25.3	
	もやし中華あえ	鶏肉	小松菜 にんじん もやし	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	16	
	アセロラゼリー			ゼリー		494	
14 (金)	牛乳	牛乳					649
	コッペパン			コッペパン			
	メンチカツ	鶏肉 豚肉	にんじん 枝豆 たまねぎ とうもろこし キャベツ しょうが	パン粉 でん粉 米粉 砂糖 油		24.1	
	ごぼうのサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ 砂糖	29.1	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ トマト ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆 セロリ にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ 油	ウスターソース チキンブイヨン コンソメ 酒	387	

※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
		おもに体をつくるものとなる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (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・糧実類・油脂類			
(月)	牛乳	牛乳					
	もち麦入りご飯			米 もち麦			626
	チキンカレー	鶏肉 大豆	にんじん グリンピース にんにく しょうが たまねぎ りんご	じゃがいも 油	ケチャップ カレールウ ウスターソース チャツネ チキンブイヨン 赤ワイン		22.9
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ ふのり と さかのり 昆布	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		19.8
							301
(火)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			582
	牛肉とごぼうの煮物	牛肉	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく	砂糖 油	しょうゆ 酒		27.5
	ニラ玉スープ	豆腐 卵	にんじん にら きくらげ たまねぎ	でん粉 ごま油	しょうゆ 鶏がら		15.4
	かりかりいりこ	いりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん		447
(水)	牛乳	牛乳					
	チキンライス	鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ	米 砂糖	ケチャップ		685
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油			20.2
	イタリアンサラダ		にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング			21.7
	野菜チャウダー	鶏肉 牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも 油	コンソメ 白ワイン 酒 ローレル		310
(木)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			638
	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん 酒		28.7
	れんごんの炒め物	豚肉	にんじん 枝豆 たまねぎ れんこん	でん粉 油	トウバンジャン しょうゆ 酒		22.8
	なすのみそ汁	厚揚げ みそ	ねぎ なす たまねぎ しめじ		煮干し		257
(金)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			577
	磯辺あえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	砂糖	しょうゆ		22.7
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	にんじん きぬさや しょうが たまねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん		14.2
							284
(月)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			591
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	しょうゆ		20.3
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン 豆腐 卵	ゴーヤ にんじん たまねぎ	砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ		20.7
	もずくのスープ	豚肉 もずく	にんじん ねぎ もやし		しょうゆ 鶏がら 酒		300
(火)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			645
	ユーリンチー	鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ	でん粉 米粉 砂糖 油	しょうゆ 酢 酒		23.8
	中華風酢の物	ハム	にんじん きくらげ きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢		20.7
	ビーフンスープ	豚肉 厚揚げ	にんじん チンゲン菜 たまねぎ	ビーフン	しょうゆ 鶏がら		262
(水)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			615
	赤魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でん粉 油	酒		26.5
	五目きんぴら	角天 茎わかめ	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく	砂糖 ごま 油 ごま油	酒 しょうゆ みりん		16.8
	キムチ豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん キムチ たまねぎ しめじ	じゃがいも ごま油	酒 しょうゆ 煮干し		334
(木)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			657
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく しょうが	マーマレード	しょうゆ 酒		24.9
	アーモンドあえ		にんじん ほうれん草 キャベツ もやし	砂糖 アーモンド	しょうゆ		21.2
	カレースープ	豚肉	にんじん 枝豆 たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも 油	酒 カレールウ カレー粉 ウスターソース 鶏がら		277
(金)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			655
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉	ねぎ にんにく もやし 白ねぎ たまねぎ レモン	でん粉 ごま ごま油	酒 鶏がらだし		26.6
	れんこんサラダ	まぐろ油漬け	にんじん キャベツ れんこん	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		22
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ ねぎ たまねぎ しめじ		煮干し		277