※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	+6.1.6	おもに体をつくるもとになる	献立材 おもに体の調子を整えるもとになる食	おもにエネルギーになる食品		エネルギー
(曜)	献立名	食品(赤) 牛乳·卵·肉·魚·大豆製品·海藻	品(緑) 野菜·きのこ·果物	(黄) 穀物・いも類・種実類・油脂類	調味料等	ナイルイ たんぱく質 脂質 カルシウム
		牛乳	23/2 C 3 - 3/2/2			
	<u> </u>	T-70		米、大麦		648
			にんじん かぼちゃ ピーマン にんに		赤ワイン カレールウ デミグラ	040
2	夏野菜カレー	豚肉	く 生姜 玉ねぎ なす りんご	油	スソース ケチャップ チャツネ ウスターソース	20.1
(月)	フルーツミックス		みかん もも パイナップル りんご ナタデココ	砂糖 ゼリー		19.2
						264
	牛乳	上 牛乳				
	ご飯			*		608
3	シシリアンライスの具	牛肉 みそ	 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	22.5
	サラダ		にんじん パプリカ キャベツ きゅう ぃ	ノンエッグマヨネーズ ド		21.2
		ベーコン	にんじん パセリ 玉ねぎ セロリ に	<u>レッシング</u> 油	しょうゆ 鶏がら コンソ	272
			んにく		У	
	牛乳	牛乳				
	ご飯			*		586
4	あじのごまフライ	あじ		小麦粉 パン粉 でん粉 ごま ごま油 油		23.0
(水)	のり酢あえ	鶏肉 のり	にんじん きゅうり キャベツ		しょうゆ 酢	17.0
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ えのき		煮干し 酒	304
	4. 때	4. 可				
	生乳 ご飯	牛乳		علا		600
_		NG ch. We ch.	ナ L - 4*	*	ST	626
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ アスパラガス キャベツ とうもろこ		酒 みりん しょうゆ	25.5
	アスパラガスのソテー	ウインナー	し にんじん ねぎ とうがん 玉ねぎ し	油	しょうゆ	20.8
	とうがんのスープ	豚肉	いたけ 生姜		酒 しょうゆ 鶏がら	449
	 牛乳	牛乳				
	ご飯			*		624
6	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	でん粉 米粉 油	酒	23.5
		+ 18 1 P		=1.05		
(金)	切十大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん 枝豆 切干大根 しめじ	砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	19.6
	切干大根の炒め煮 魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん わかめ	にんじん 枝豆 切干大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し だ	
	魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん わかめ				
	魚そうめんのすまし汁 牛乳				酒 しょうゆ 煮干し だ	
	魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん わかめ			酒 しょうゆ 煮干し だ	
9	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具	豆腐 魚そうめん わかめ	ねぎ 玉ねぎ	** 砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干し だ	337
9	魚そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳	ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	337 634
9 (月)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ	米砂糖油 ノンエッグマヨネーズ	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	337 634 26.0
9 (月)	魚そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろこし	米砂糖油 ノンエッグマヨネーズ	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 コード しょうゆ 酒 だし昆布	337 634 26.0 22.7
9 (月)	魚そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろこし	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 コード しょうゆ 酒 だし昆布	337 634 26.0 22.7 296
9 (月)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ こし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	337 634 26.0 22.7 296
9 (月)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ こし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 煮干し	634 26.0 22.7 296
9 (月)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ し	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 ごま油	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 だしまっか でしまっか でしまっか でしまっか ボーレ ボール	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2
9 (月)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 煮干し	634 26.0 22.7 296
9 (月) 10 (火)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ し	** 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ** *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** *	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 だしまっか でしまっか でしまっか でしまっか ボーレ ボール	337 634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2
9 (月) 10 (火)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ し	** 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ** *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** *	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 だしまっか でしまっか でしまっか でしまっか ボーレ ボール	337 634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2
9 (月)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ し	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン皮 米	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 だしまっか でしまっか でしまっか でしまっか ボーレ ボール	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256
9 (月) 10 (火) 11	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン皮 米	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 煮干し 酒 がら 酒 だし足布 煮干し がった できない できない できない できない から ことうゆ ことうゆ ことうゆ ことうゆ ことうゆ ことうゆ こくしょう しょう はい きんしょう はい きんしょう はい きんしょう はい しょう はい きんしょう はい しょう はい きんしょう はい しょう はい きんしょう はい きんしょう はい きんしょう はい きんしょう はい きんしょう はい きんしょう はい しょう はい	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256
9 (月) 10 (火) 11	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ しし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン皮 米	酒しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 だし見布 だし見布 でしまうゆ 酒 だし見布 まてしまうゆ さい しょうゆ さい しょうゆ さい しょうゆ さい はい きんしょう かい きんしょう かい きんしょう かい	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256
9 (月) 10 (火) 11 (水)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 ハム 豚肉 ハム バスカー	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやし	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン皮 米	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 煮干し 酒 がら 酒 だし昆布 煮干し がった しょうゆ 酒 しょうゆ 鶏がら 酒 しょうゆ みりん ドレッシング	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9
9 (月) 10 (火) 11 (水)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやし	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン皮 米 油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 煮干し 酒 がら 酒 だし昆布 煮干し がった しょうゆ 酒 しょうゆ 鶏がら 酒 しょうゆ みりん ドレッシング	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290
9 (月) 10 (火) 11 (水)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 キ乳 豚肉 キ乳	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやしたけのこ きくらげ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 米粉 でん粉 砂糖 油 ウンタン皮 米 油 ごま油 ごま 米 油 ごま油 ごま	酒しようゆ 煮干し だ しまうゆ	337 634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290
9 (月) 10 (火) 11 (水)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯 さんまの竜田揚げ	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 ハム 豚肉 ハム バスカー	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやし	** 砂糖 油	酒しようゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 ありん 酒 だし見布 カン か しょうゆ 酒 しょうゆ 鶏がら 酒 しょうゆ 鶏がら しょうゆ みりん ドレッシング しょうゆ みりん	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290
9 (月) 10 (火) 11 (水)	 魚そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯 さんまの竜田揚げ 野菜のアーモンドあえ 	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 キ乳 を カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやしたけのこ きくらげ 生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	** 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ** *******************************	酒しようゆ 煮干し だしまうゆ 温 しょうゆ 温 しょうゆ 温 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 温がら でしょうゆ 強がら しょうゆ みりん じょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290
9 (月) 10 (火) 11 (水)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯 さんまの竜田揚げ	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 キ乳 豚肉 キ乳	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやしたけのこ きくらげ	** 砂糖 油	酒しようゆ 煮干し だし昆布 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 だし昆布 ありん 酒 だし見布 カン か しょうゆ 酒 しょうゆ 鶏がら 酒 しょうゆ 鶏がら しょうゆ みりん ドレッシング しょうゆ みりん	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290
9 (月) 10 (火) 11 (水) 12 (木)	 魚そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯 さんまの竜田揚げ 野菜のアーモンドあえ 	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 キ乳 を カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやしたけのこ きくらげ 生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	** 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ** *******************************	酒しようゆ 煮干し だしまうゆ 温 しょうゆ 温 しょうゆ 温 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 温がら でしょうゆ 強がら しょうゆ みりん じょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290
9 (月) 10 (火) 11 (水) 12 (木)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯 さんまの竜田揚げ 野菜のアーモンドあえ さつまいものみそ汁	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 さんま 厚揚げ みそ わかめ	ねぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやしたけのこ きくらげ 生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	** 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ** *******************************	酒しようゆ 煮干し だしまうゆ 温 しょうゆ 温 しょうゆ 温 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 温がら でしょうゆ 強がら しょうゆ みりん じょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290
9 (月) 10 (火) 11 (水) 12 (木)	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯 さんまの竜田揚げ 野菜のアーモンドあえ さつまいものみそ汁	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 さんま 厚揚げ みそ わかめ	にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやしたけのこ きくらげ 生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツねぎ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 ** ・ 大会 ・ 大会 <tr< th=""><th>酒ししまうゆ 煮 一 しょうゆ</th><th>337 634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290 676 22.9 25.9 294</th></tr<>	酒ししまうゆ 煮 一 しょうゆ	337 634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290 676 22.9 25.9 294
9 (月) 10 (火) 11 (水) 12 (木) 13	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯 ちんまの竜田揚げ 野菜のアーモンドあえ さつまいものみそ汁 牛乳 ご飯 焼き肉ソテー	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 臭肉 ハム 「豚肉 「臭肉 ・ハム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はぎ 玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜 しまっ きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんじん ちゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ はら 玉ねぎ 白菜 キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやしたけのこ きくらげ 生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 ・ 大物 でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 ごま油 ウンタン皮 ・ 米 油 ごま油 ・ 大の物 油 ・ 大の地 ・ 大きのまいも ・ 大き油 ・ 大き油 ・ 大き油 ・ 大き油 ・ 大き油	酒ししまうゆ 煮干し だしまうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 から	337 634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290 676 22.9 25.9 294
9 (月) 10 (火) 11 (水) 12 (木) 13	無そうめんのすまし汁 牛乳 ご飯 そぼろ丼の具 ツナとひじきのサラダ かきたま汁 牛乳 ご飯 鶏肉のチリソースかけ 中華風酢の物 ワンタンスープ 牛乳 ご飯 豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳 ご飯 さんまの竜田揚げ 野菜のアーモンドあえ さつまいものみそ汁 牛乳 ご飯	豆腐 魚そうめん わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け ひじき 卵 かまぼこ 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 牛乳 豚肉 乳肉 ハム ・・乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にんじん 枝豆 生姜 レモン きゅうり キャベツ とうもろ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり きくらげ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 玉ねぎ 白菜 キムチ にんじん きゅうり キャベツ にんじん きゅうり キャベツ にんじん きゅうり キャベツ にんじん きょうり キャベツ にんじん きょうり キャベツ にんじん まねぎ しめじ	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米 ・ 大物 でん粉 砂糖 油 砂糖 春雨 ごま油 ウンタン皮 ・ 米 油 ごま油 ・ 大の物 油 ・ 大の地 ・ 大きのまいも ・ 大き油 ・ 大き油 ・ 大き油 ・ 大き油 ・ 大き油	酒しし だ	634 26.0 22.7 296 648 24.9 20.2 256 554 26.6 13.9 290 676 22.9 25.9 294

※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	おもに体をつくるもとになる 食品(赤)	献 立 材 おもに体の調子を整えるもとになる食 品 (緑)	料 名 おもにエネルギーになる食品 (黄)	調味料等	エネルギー たんぱく質
(PE)		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	前門・外个でです	脂質 カルシウム
	牛乳	牛乳				
	ご飯			*		573
17	すだちこんにゃくのポン酢あえ	かつお節	小松菜 にんじん 切干大根 すだちこんにゃく キャベツ	砂糖	すだちポン酢	21.5
(火)	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	にんじん 絹さや 生姜 玉ねぎ こん にゃく しいたけ	砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ みりん 酒	13.9
	お月見ゼリー		12 (00 /2.1)	ゼリー		298
	21111111111111111					
	牛乳 唐津ん魚の日	牛乳				-
	ご飯 ここここここここここここここここここここここここここここここここここここ	1		*		686
18	さばの更紗揚げ	さば	生姜 にんにく	でん粉 米粉 油	みりん 酒 カレー粉 しょうゆ	25.8
(水)	れんこんのサラダ	鶏肉	にんじん れんこん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	24.7
	なすのみそ汁	油揚げるそ	ねぎ なす 玉ねぎ	じゃがいも	煮干し	270
	<u></u> 牛乳	 牛乳				
		770		米麦	赤ワイン カレールウ デ	630
10	麦ご飯	強内 十三	にんじん トマト ピーマン にんにく		ミグラスソース ケチャッ プ チャツネ ウスター	030
	キーマカレー	鶏肉 大豆 わかめ 茎わかめ ふのり と	生姜 玉ねぎ なす りんご	油	ソース しょうゆ	21.8
(不)	海藻サラダ	さかのり 昆布	にんじん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	21.9
	<u> </u>	牛乳				
	コッペパン	1 70		コッペパン		576
20	鶏肉の香草焼き	鶏肉			 酒 香草焼きの素	25.3
		チーズ	 かぼちゃ にんじん 枝豆 きゅうり	 ノンエッグマヨネーズ	四 哲早焼きの糸	
(金)	かぼちゃのサラダ	7-4		プラエックマヨネース 		28.1
	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 ローレル キャベツ		ウスターソース 鶏がら トマトソース	315
	牛乳	牛乳				
	ご飯			*		645
24	豚肉のしょうが炒め	豚肉	ピーマン 玉ねぎ 生姜	 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	25.5
(火)	ごぼうのサラダ		にんじん ごぼう きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ	22.5
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのき		煮干し	277
	牛乳	牛乳		N/		
	ご飯			米		606
	鶏肉の甘酢かけ	鶏肉	ほうれん草 にんじん もやし にんに	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ	26.0
(水)	野菜のナムル		<	ごまごま油	しょうゆ トウバンジャン	17.4
	春雨スープ	豚肉	にんじん ねぎ 玉ねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	282
	牛乳	牛乳				
	ご飯			*		582
26	いわしのかんろ煮	いわし		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	22.4
(木)	梅おかかあえ	かつお節	にんじん キャベツ もやし きゅうり	砂糖	しょうゆ ねり梅	13.4
	白玉団子汁	かまぼこ	にんじん ねぎ 大根 白菜 しいたけ	白玉餅 さつまいも	しょうゆ 酒 煮干し だし昆布	368
	SAGA2024焼きのり	のり			- Jo 11	
	牛乳	牛乳				
	ご飯			*		665
27	春巻き	豚肉	にんじん 玉ねぎ 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	22.1
(金)	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ	パプリカ ピーマン なす キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 テンメンジャン しょ うゆ	24.5
	卵スープ	90	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きくら げ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン 鶏がら	276
	牛乳	牛乳				
	ご飯			*		616
30	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	にんにく		酒 塩こうじ	26.5
	野菜のごまあえ	צ' א פייה צ		 砂糖 ごま	四 塩こうし しようゆ	
(月)		油提ば 豆麻 カス ねかゆ				20.0
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ わかめ	ねぎ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し酒	388

【小学校用】

令和6年 9月 給食献立表

唐津市東部学校給食センター

※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				
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる食	おもにエネルギーになる食品	調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		食品(赤)	品(緑)	(黄)		
		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		
			2011 - 1110			

調味料の塩、こしょうの表示はしていません