

※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				
		おもに体をつくるもとになる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	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脂質カルシウム
		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 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		565
	チンジャオロース	豚肉	にんじん しょうが パプリカ たけのこ ピーマン にんにく	でんぶん 油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん	28.4
	肉団子スープ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ はくさい きくらげ	でんぶん 砂糖 パン粉	酒 しょうゆ 鶏がら	14.9
	かりかりいりこ	いりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	404
2 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		685
	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 玉ねぎ 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	22.8
	チーズサラダ	チーズ	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング	22.3
						314
3 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		615
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	レモン	米粉 でんぶん 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ みりん	23.2
	スパゲティ炒め		にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく	スパゲティ 油	ケチャップ ウスターソース	20.3
	チンゲン菜のスープ	豚肉 豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ		しょうゆ 酒 鶏がら	313
4 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		570
	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	砂糖 でんぶん	酒 しょうゆ みりん	25.2
	ひじきの三杯酢あえ	かに風味かまぼこ ひじき	にんじん きゅうり	砂糖	酢 しょうゆ	17.0
	沢煮椀	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ ごぼう 玉ねぎ しいたけ もやし	油	酒 しょうゆ 煮干し	307
7 (月)	牛乳	牛乳				
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖		628
	あじナゲット	あじ	たまねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖 油	しょうゆ	22.9
	こんにゃくの炒め物	豚肉	にんじん こまつな こんにゃく とうもろこし	砂糖 ごま油	しょうゆ 酒	22.4
	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	362
8 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		640
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんにく しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	しょうゆ	25.8
	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	17.6
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	砂糖 でんぶん 油 ごま油	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	482
9 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		599
	さばの塩焼き	さば			酒	27.2
	香味あえ	ちくわ	にんじん きゅうり キャベツ しそ	砂糖	ねり梅 しょうゆ	17.3
	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	270
10 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		720
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油		20.3
	ほうれん草のアーモンドあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	砂糖 アーモンド	しょうゆ	22.0
	カレースープ	豚肉	にんじん 枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも 油	カレールウ カレー粉 酒 ウスターソース 鶏がら	377
11 (金)	ブルーベリーゼリー			ゼリー		
	牛乳	牛乳				
	ミルクパン			ミルクパン		595
	ペンネミートソース	豚肉 大豆	にんじん グリンピース トマト にんにく 玉ねぎ	ペンネ 砂糖 油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	25.0
	ごまドレサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		19.8
15 (火)						319
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		625
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でん粉 油		25.7
	ひじきの炒め煮	角天 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 しいたけ こんにゃく	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	18.1
16 (水)	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん ねぎ 玉ねぎ	じゃがいも	煮干し	370
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		643
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ	でん粉 砂糖	デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ	21.7
	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		22.9
	卵スープ	卵	にんじん ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	でん粉	しょうゆ 鶏がら	379

※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				
		おもに体をつくるもとになる 食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる 食品（緑）	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 脂質 カルシウム
		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		
17 (木)	牛乳	牛乳				641
	ご飯			米		
	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ	にんにく しょうが	砂糖 ごま油	みりん 酒 しょうゆ	
	れんこんの炒め物	豚肉	にんじん 枝豆 れんこん 玉ねぎ しょうが	でん粉 油	トウバンジャン しょうゆ 酒	20.1
	えび団子のすまし汁	えび団子 豆腐 わかめ	ねぎ えのき 玉ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	314
18 (金)	牛乳	牛乳				628
	麦ご飯			米 麦		
	ポークカレー	豚肉 大豆	にんじん グリンピース 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油	カレールウ チャツネ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンブイヨン	21
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ 昆布 とさかのり ふのり	にんじん きゅうり とうもろこし	ドレッシング	ドレッシング	17.5
						281
21 (月)	牛乳	牛乳				558
	ご飯			米		
	いわしのおかか煮	いわし かつお節		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	五目きんぴら	牛肉 茎わかめ	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく	砂糖 油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	14.5
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ だいこん しめじ		煮干し	435
22 (火)	牛乳	牛乳				631
	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	
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬	枝豆 にんじん きゅうり	スパゲティ ドレッシング		22.7
	野菜スープ	ベーコン	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油	しょうゆ 酒 鶏がら	258
23 (水)	牛乳	牛乳				614
	ご飯			米		
	赤魚の唐揚げ	あかうお		米粉 でん粉 油	酒	
	ごまあえ		ほうれんそう にんじん もやし	砂糖 ごま	しょうゆ	17.6
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ 白菜キムチ にんにく ごぼう しめじ	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 煮干し	327
24 (木)	牛乳	牛乳				617
	ご飯			米		
	親子丼の具	鶏肉 卵 かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ しいたけ	マロニー 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	和風サラダ	鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング		19.3
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん えのき 玉ねぎ	麩	酒 しょうゆ かつお節 だし昆布	358
25 (金)	牛乳	牛乳				646
	ご飯			米		
	揚げ餃子	鶏肉 ひじき	にら キャベツ 玉ねぎ	でん粉 砂糖 小麦粉 油 ごま油	しょうゆ	
	ビビンバ丼の具	牛肉 豚肉	にんじん 小松菜 もやし にんにく しょうが	砂糖 ごま ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ みりん 酢	21.9
	わかめスープ	豆腐 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ	ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら	359
28 (月)	牛乳	牛乳				619
	ご飯			米		
	ミートボールの甘酢あん	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	酢 しょうゆ ケチャップ	
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ	21.5
	五目スープ	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ		しょうゆ 酒 鶏がら	408
29 (火)	牛乳	牛乳				595
	ご飯			米		
	あじの更紗揚げ	あじ	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	カレー粉 しょうゆ 酒	
	昆布あえ	昆布	にんじん キャベツ きゅうり		しょうゆ	16.7
	さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ 玉ねぎ しめじ	さつまいも	煮干し	346
30 (水)	牛乳	牛乳				589
	ご飯			米		
	納豆	納豆				
	磯辺あえ	のり	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ	砂糖	しょうゆ	13.7
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	にんじん グリンピース 玉ねぎ こんにゃく しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	287
31 (木)	牛乳	牛乳				621
	ご飯			米		
	ブルコギ	牛肉	にんじん ピーマン パプリカ 玉ねぎ にんにく	砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ コチュジャン みりん	26.7
	中華サラダ	鶏肉	にんじん もやし きゅうり	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	19.3
	卵とコーンのスープ	卵 豆腐	パセリ とうもろこし たまねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 鶏がら	314

調味料の塩、こしょうの表示はしていません