

※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	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・薯蕷類・油脂類		
(金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン		631
	メンチカツ	鶏肉 豚肉	にんじん 枝豆 玉ねぎ とうもろこし 生姜 キャベツ	パン粉 でん粉 米粉 砂糖 油		26.8
	ツナと大根のサラダ	まぐろ油揚げ ひじき	パプリカ レモン 大根 きゅうり	ドレッシング	ドレッシング	29.3
(火)	シチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	酒 鶏がら ポタージュ ベース	411
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		578
	つくね	鶏肉	玉ねぎ れんこん ごぼう	里芋 砂糖 でん粉 パン 粉 ごま油	しょうゆ	21.3
(水)	切干大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん 枝豆 切干大根 しめじ	砂糖	しょうゆ みりん 酒	13.5
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	ワンタン皮	酒 しょうゆ 鶏がら	299
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		601
(木)	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	米粉 でん粉 油	酒	23.4
	アーモンドあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	砂糖 アーモンド	しょうゆ	20.8
	きのこ汁	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ 玉ねぎ えのき しいたけ しめじ		酒 しょうゆ 煮干し	308
	牛乳	牛乳				
(金)	ご飯			米		644
	オムレツ	卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ	でん粉 油	ケチャップ	21.8
	ごぼうサラダ		パプリカ ごぼう きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ご ま	しょうゆ	23.6
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ	じゃがいも	鶏がら	365
(土)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		565
	きびなごの唐揚げ	きびなご	生姜	米粉 でん粉 油	しょうゆ 酒	25.1
	のり酢あえ	鶏肉 のり	小松菜 にんじん キャベツ もやし		しょうゆ 酢	13.1
(日)	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	さつまいも	酒 煮干し	360
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		727
	春巻き	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 生姜 しい たけ	春雨 でん粉 砂糖 小麦 粉 米粉 油	しょうゆ	25.6
(月)	もやしの中華あえ		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	26.9
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ し いたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 チキンブイヨン しょう ゆ テンメンジャン トウバ ンジャン	488
	牛乳	牛乳				
	もち麦ご飯			米 もち麦		761
(火)	さつまいものカレー	豚肉 大豆	にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ りん ご	さつまいも 油	赤ワイン カレールー ケ チャップ チャツネ ウス ターソース チキンブイヨン	24.7
	豆と野菜のサラダ	鶏肉	枝豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげ ん豆 とうもろこし きゅうり キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	23.1
	さがみかんゼリー			ゼリー		380
	牛乳	牛乳				
(水)	ご飯			米		594
	あじの南蛮漬け	あじ	玉ねぎ	砂糖 でん粉 米粉 油 ごま油	酒 しょうゆ 唐辛子	24.5
	ゆかりあえ		にんじん キャベツ もやし しそ		しょうゆ	16.6
	根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ 大根 ごぼう れんこん		煮干し 酒	345
(木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		590
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	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	22.2
	小松菜のソテー	ウインナー	小松菜 キャベツ とうもろこし にんに く		しょうゆ	18.1
(金)	かきたま汁	卵 かまぼこ	にんじん ねぎ 玉ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ だし昆布 煮干し	427
	牛乳	牛乳				

※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	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		
15 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		568
	ナムル丼の具	豚肉 大豆	にんじん 小松菜 生姜 もやし	砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ	23.8
	中華風酢の物	鶏肉	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	14.7
18 (月)	肉団子スープ	鶏肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ	パン粉 でん粉 砂糖	しょうゆ 鶏がら	365
	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		632
	ハヤシライス	牛肉	にんじん グリーンピース トマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	油	赤ワイン ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ チキンブイヨン	22.2
19 (火)	マカロニサラダ	まぐろ油漬	枝豆 にんじん きゅうり	マカロニ ドレッシング		19.9
	牛乳	牛乳				263
	ご飯			米		652
	いわしのみぞれ煮	いわし	大根	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	23.9
20 (水)	昆布あえ	昆布	にんじん キャベツ きゅうり		しょうゆ	19.0
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん グリーンピース 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	酒 みりん しょうゆ	351
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		655
21 (木)	ミートボールのトマト煮	牛肉 豚肉 鶏肉	トマト パセリ 玉ねぎ にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ウスターソース 酒 チキンブイヨン	21.0
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ノンエッグマヨネーズ		24.1
	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 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 にんにく	油	酒 しょうゆ 鶏がら	281
	牛乳	牛乳				
22 (金)	ご飯			米		588
	豚肉と冬野菜の煮物	豚肉	にんじん いんげん 生姜 大根 ごぼう れんこん	里芋 砂糖	酒 しょうゆ みりん	23.4
	えび団子のすまし汁	豆腐 えび団子	ねぎ 玉ねぎ しいたけ		しょうゆ 酒 煮干し	14.7
	牛乳	牛乳				322
23 (土)	ご飯			米		623
	さばの揚げ煮	さば	にんにく 生姜	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒	23.7
	甘酢あえ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	酢 しょうゆ	16.2
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	ねぎ 玉ねぎ えのき	さつまいも	酒 煮干し	269
24 (日)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		647
	コロツケ	牛肉	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	しょうゆ	23.4
	磯煮	豚肉 大豆 油揚げ ひじき	にんじん 枝豆	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん しいたけだし	20.4
25 (月)	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ 大根 しいたけ	里芋 でん粉	酒 煮干し しょうゆ みりん	305
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		642
	グリルチキン	鶏肉	にんにく		酒	22.5
26 (火)	ポテトサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし	砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		22.9
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ トマト 玉ねぎ キャベツ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 セロリ にんにく	マカロニ 砂糖 油	ウスターソース 鶏がら	258
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		593
27 (水)	豚肉の生姜炒め	豚肉	にんじん 玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉 ごま油	酒 しょうゆ みりん	29.9
	野菜とたくあんのおえ物		きゅうり キャベツ たくあん	ごま	しょうゆ	14.9
	ちゃんこ汁	鶏肉 とびうお いわし たら 豆腐 みそ	にんじん ねぎ 生姜 こんにゃく 白菜 大根 しいたけ	でん粉 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ 煮干し	328
	牛乳	牛乳				
28 (木)	ご飯			米		644
	八宝菜	豚肉 かまぼこ	にんじん チンゲン菜 生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ きくらげ キャベツ	でん粉	酒 鶏がら しょうゆ みりん	20.0
	春雨サラダ	鶏肉	にんじん きゅうり	春雨	ドレッシング しょうゆ	16.7
	大学芋			さつまいも 油	大学芋のたれ	290
29 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		599
	ぶりの照り焼き	ぶり	生姜	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん	26.6
	ごぼうの塩きんぴら	豚肉	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく にんにく	油	酒	19.1
30 (土)	小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 玉ねぎ		煮干し	358

調味料の塩、こしょうの表示はしていません