

※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		
3 (月)	牛乳	牛乳				628
	ご飯			米		
	いわしの生姜煮	いわし	生姜	砂糖　でん粉	しょうゆ　みりん	
	ごまあえ		ほうれん草　にんじん　キャベツ　もやし	砂糖　　ごま	しょうゆ	
	みそ汁	豆腐　油揚げ　みそ　わかめ	玉ねぎ	じゃがいも	煮干し	
	節分豆	大豆				
4 (火)	牛乳	牛乳				624
	ご飯			米		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく　生姜	米粉　でん粉　油	酒	
	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	
	肉団子スープ	鶏肉	にんじん　玉ねぎ　生姜　白菜　もやし　きくらげ	パン粉　でん粉　砂糖　春雨　ごま油	酒　しょうゆ　鶏がら	
5 (水)	牛乳	牛乳				561
	ご飯			米		
	赤魚の香草焼き	赤魚			酒　香草焼きの素	
	かぼちゃのサラダ		かぼちゃ　にんじん　枝豆　きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		
	野菜スープ	鶏肉	にんじん　パセリ　玉ねぎ　しめじ　キャベツ　にんにく	じゃがいも	しょうゆ　酒　鶏がら	
6 (木)	牛乳	牛乳				629
	ご飯			米		
	春巻き	豚肉	にんじん　キャベツ　生姜　しいたけ　玉ねぎ	小麦粉　春雨　でん粉　砂糖　米粉　油	しょうゆ	
	中華あえ		小松菜　にんじん　もやし	砂糖　ごま油	しょうゆ　酢	
	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　しょうゆ　みりん　鶏がら	
7 (金)	牛乳	牛乳				609
	黒糖パン			黒糖パン		
	ペンネミートソース	豚肉　大豆	にんじん　グリーンピース　トマト　にんにく　玉ねぎ	砂糖　ペンネ　油	赤ワイン　ケチャップ　ウスターソース	
	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	ドレッシング	
10 (月)	牛乳	牛乳				589
	ご飯			米		
	豚肉のバーベキューソース	豚肉	玉ねぎ　生姜　りんご　にんにく　レモン	砂糖　でん粉	酒　しょうゆ	
	野菜とたくあんの昆布あえ	昆布	たくあん　キャベツ　きゅうり　もやし	ごま	しょうゆ	
	呉汁	大豆　豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　ねぎ　ごぼう　大根		煮干し　酒	
12 (水)	牛乳	牛乳				655
	麦ご飯			米　麦		
	チキンカレー	鶏肉	にんじん　グリーンピース　玉ねぎ　りんご　にんにく　生姜	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	
	ツナと大根のサラダ	まぐろ油漬け	にんじん　　大根　きゅうり　とうもろこし	ドレッシング	ドレッシング	
	りんごゼリー			ゼリー		
13 (木)	牛乳	牛乳				580
	ご飯			米		
	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉　みそ	にんにく　生姜	砂糖　ごま油	みりん　酒　しょうゆ	
	おかかあえ	ちくわ　かつお節	にんじん　小松菜　キャベツ　もやし	砂糖	しょうゆ	
	かきたま汁	卵　豆腐	にんじん　ねぎ　玉ねぎ　しいたけ	でん粉	酒　しょうゆ　だし昆布　煮干し	
14 (金)	牛乳	牛乳				600
	ご飯			米		
	いわしフライ	いわし		パン粉　小麦粉　油		
	金平	牛肉	にんじん　枝豆　ごぼう　こんにゃく	砂糖　油　ごま　ごま油	酒　みりん　しょうゆ	
	キムチ汁	豚肉　豆腐　みそ	にら　にんじん　白菜キムチ　にんにく　白菜　しめじ	ごま油	酒　みりん　しょうゆ　煮干し	

※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		
17 (月)	牛乳	牛乳				605
	ご飯			米		
	そぼろ丼の具	鶏肉 大豆	にんじん 枝豆 生姜	砂糖 油	酒 しょうゆ	25.7
	れんこんとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	れんこん キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	ドレッシング	21.4
	沢煮椀	豚肉	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし しいたけ	油	酒 しょうゆ 煮干し	295
18 (火)	牛乳	牛乳				642
	ご飯			米		
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	にんにく 生姜	でん粉 米粉 砂糖 油	酒 ケチャップ トウバン ジャン	23.7
	中華風酢の物		にんじん キャベツ きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	20.9
	卵スープ	卵 豆腐 かに風味かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 鶏がら	317
19 (水)	牛乳	牛乳				565
	ご飯			米		
	納豆	納豆				24.9
	肉じゃが	豚肉	にんじん グリーンピース 生姜 玉 ねぎ こんにゃく しいたけ	砂糖 じゃがいも 油	酒 しょうゆ みりん	13.4
	つみれ汁	エソ 豆腐 わかめ	にんじん ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ えのき	でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干し だ し昆布	339
20 (木)	牛乳	牛乳				613
	ご飯			米		
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	玉ねぎ	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	26.9
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	枝豆 きゅうり とうもろこし	マカロニ ドレッシング		17.7
	大根とキャベツのスープ	鶏肉	にんじん バセリ 大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく		酒 鶏がら	266
21 (金)	牛乳	牛乳				635
	ご飯			米		
	さばの竜田揚げ	さば	生姜	でん粉 米粉 油	酒 しょうゆ	25.7
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん 枝豆 切干大根 しいたけ	砂糖	酒 しょうゆ みりん し いたけだし	20.9
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	キャベツ 玉ねぎ		煮干し	295
25 (火)	牛乳	牛乳				624
	ご飯			米		
	コロッケ	牛肉	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	しょうゆ	21.3
	磯煮	さつま揚げ 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	21.2
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ	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	306
26 (水)	牛乳	牛乳				588
	ご飯			米		
	ビビンバ丼の具	豚肉	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 もやし	砂糖 ごま油	酒 トウバンジャン しょ うゆ みりん 酢	27.1
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ わかめ	にんじん きくらげ 玉ねぎ	ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら	19.1
	かりかりいりこ	いりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	388
27 (木)	牛乳	牛乳				583
	ご飯			米		
	豚肉の生姜炒め	豚肉	玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉 ごま油 油	酒 しょうゆ みりん	26.4
	香味あえ	ちくわ	にんじん しそ キャベツ きゅうり もやし	砂糖	しょうゆ ねり梅	16.3
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し	324
28 (金)	牛乳	牛乳				607
	ご飯			米		
	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	にんにく		酒 ピザソース ケチャッ プ	24.0
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	22.9
	チンゲン菜のスープ	豚肉 豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ もやし きく らげ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	332

※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		

調味料の塩、こしょうの表示はしていません