

※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				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)	調味料等		
		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			
1 (木)	牛乳	牛乳				599	
	ご飯			米			
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 油			24.7
	ひじきの炒め煮	鶏肉 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 しいたけ こんにやく	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん		18.5
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	キャベツ たまねぎ		煮干し		371
2 (金)	牛乳	牛乳				522	
	ご飯			米			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	にんにく		塩こうじ 酒		26.1
	中華あえ		こまつな にんじん もやし	砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢		10.9
	ワタンスープ	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ	ワタタン	酒 しょうゆ 鶏がら		277
7 (水)	牛乳	牛乳				589	
	ご飯			米			
	チキンカレー	鶏肉	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 カレールー デミグラスソース ウスターソース チャツネ 赤ワイン		23.0
	大豆とツナのサラダ	まぐろ油漬け 大豆	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢		15.5
							279
8 (木)	牛乳	牛乳				585	
	ご飯			米			
	焼きししゃも	ししゃも					26.2
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	にんじん 枝豆 切干大根 しいたけ しょうが にんにく	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース		17.4
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ	じゃがいも	煮干し		425
9 (金)	牛乳	牛乳				480	
	コッペパン			コッペパン			
	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		25.8
	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			17.3
	野菜スープ	豚肉	にんじん パセリ たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 油	酒 しょうゆ 鶏がら		277
12 (月)	牛乳	牛乳				584	
	ご飯			米			
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん		21.6
	ごぼうの塩きんぴら	豚肉	にんじん ごぼう こんにやく にんにく	油	酒		19.2
	みそ汁	厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ しめじ		煮干し		327
13 (火)	牛乳	牛乳				558	
	ご飯			米			
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン		26.1
	もずくスープ	豆腐 もずく	こまつな たまねぎ		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		436
14 (水)	牛乳	牛乳				573	
	ご飯			米			
	親子丼の具	鶏肉 卵 かまぼこ	たまねぎ しいたけ	マロニー 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん		24.1
	和風サラダ		にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング			16.2
	わかめのすまし汁	豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ		しょうゆ 酒 煮干し		361
15 (木)	牛乳	牛乳				602	
	ご飯			米			
	赤魚の唐揚げ	あかうお		米粉 でん粉 油	酒		26.6
	ごまあえ		こまつな にんじん もやし	砂糖 ごま	しょうゆ		17.9
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 白菜 しめじ 白菜キムチ にんにく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 煮干し		361
16 (金)	牛乳	牛乳				539	
	ご飯			米			
	チンジャーローズ	豚肉	にんじん ピーマン にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	でん粉 油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん		26.9
	中華スープ	鶏肉	こまつな たまねぎ もやし きくらげ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		13.8
							264

※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				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)	調味料等		
		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			
19 (月)	牛乳	牛乳				577	
	ご飯			米			
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 しょうゆ みりん		25.7
	野菜の昆布あえ	昆布	にんじん キャベツ きゅうり	ごま	しょうゆ		16.4
	たまねぎのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ もやし		煮干し		287
20 (火)	牛乳	牛乳				571	
	ご飯			米			
	ハンバーグのデミグラスソース	豚肉 鶏肉	たまねぎ	でん粉 砂糖 油	デミグラスソース ケ チャップ ウスターソース みりん 赤ワイン		20.9
	野菜ソテー		ほうれん草 キャベツ もやし	油	しょうゆ		16.8
	卵とコーンのスープ	卵	にんじん パセリ とうもろこし たまね ぎ		しょうゆ 酒 鶏がら		393
21 (水)	牛乳	牛乳				578	
	ご飯			米			
	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 油	みりん しょうゆ		22.0
	磯辺あえ	のり	ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ		17.0
鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ごぼう しいたけ	油	酒 しょうゆ みりん 煮 干し	406		
22 (木)	牛乳	牛乳				609	
	ご飯			米			
	そばろ丼の具	鶏肉 大豆	にんじん 枝豆 しょうが	砂糖 油	酒 しょうゆ		26.1
	ツナサラダ	まぐろ油漬け	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ		17.3
	春雨と肉団子のスープ	鶏肉	にんじん たまねぎ しょうが きくら げ	パン粉 でん粉 砂糖 春雨	しょうゆ 鶏がら 酒		336
23 (金)	牛乳	牛乳				602	
	ご飯			米			
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	酒 カレー粉		23.6
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり	じゃがいも 砂糖 ノンエッ グマヨネーズ			19.8
豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐	チンゲンサイ たまねぎ きくらげ		しょうゆ 酒 鶏がら	329		
26 (月)	牛乳	牛乳				572	
	ご飯			米			
	つくね	鶏肉	ねぎ たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ 酒		20.0
	たくあんあえ		にんじん たくあん もやし キャベツ	ごま	しょうゆ みりん		15.5
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ	じゃがいも	煮干し		351
27 (火)	牛乳	牛乳				655	
	麦ご飯			米 麦			
	キーマカレー	鶏肉 大豆	にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく たまねぎ りんご	油	赤ワイン ケチャップ カ レールー チャツネ ウス ターソース デミグラス ソース しょうゆ		21.9
	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			21.4
288							
28 (水)	牛乳	牛乳				593	
	ご飯			米			
	鶏肉の甘酢かけ	鶏肉		米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ		26.8
	野菜のアーモンドあえ		こまつな キャベツ もやし	砂糖 アーモンド	しょうゆ		18.7
沢煮椀	豚肉 豆腐	にんじん ごぼう しいたけ たまね ぎ		酒 しょうゆ 煮干し	324		
29 (木)	牛乳	牛乳				570	
	ご飯			米			
	あじのピザソース焼き	あじ		砂糖	酒 ピザソース ケチャッ プ		25.3
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬け	枝豆 にんじん きゅうり	スパゲティ ドレッシング			14.7
豚肉とキャベツのスープ	豚肉	にんじん パセリ キャベツ たまね ぎ にんにく	じゃがいも 油	しょうゆ 酒 鶏がら	279		
30 (金)	牛乳	牛乳				648	
	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	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ		22.6
	ホイコーロー	豚肉 みそ	にんじん キャベツ たまね ぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 テンメンジャン しょ うゆ		23.1
五目スープ	鶏肉 豆腐	たまねぎ もやし しいたけ		しょうゆ 鶏がら	313		

調味料の塩、こしょうの表示はしていません