

※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		
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑穀類・油脂類			
1 (月)	牛乳	牛乳				616	
	ご飯			米			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	酒		23.5
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ		20.3
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん ねぎ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	ワンタン 油	酒 しょうゆ 鶏がら		257
2 (火)	牛乳	牛乳				643	
	もち麦入りご飯			米 大麦		20.4	
	夏野菜カレー	豚肉	にんじん かぼちゃ ピーマン たまねぎ なす しょうが にんにく りんご	油	カレールー、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、チャツネ、赤ワイン	17.5	
	フルーツミックス		黄桃 パイナップル ナタデココ	ゼリー		281	
3 (水)	牛乳	牛乳				555	
	ご飯			米			
	シシリアンライスの具	牛肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん		22.7
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			18.2
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ にんにく		しょうゆ チキンブイヨン	273	
4 (木)	牛乳	牛乳				570	
	ご飯			米			
	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん		24.8
	ひじきの炒め煮	さつまあげ 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 こんにゃく	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん		18.6
	キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ		煮干し	296	
5 (金)	牛乳	牛乳				560	
	ご飯			米			
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	でん粉 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ		22.6
	アスパラガスのソテー	ウインナー	にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし	油	しょうゆ		18.0
	とうがんのスープ	豚肉	にんじん ほうれん草 しょうが とうがん たまねぎ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	390	
8 (月)	牛乳	牛乳				574	
	ご飯			米			
	マグロカツ	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		20.6
	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	酒 しょうゆ		16.9
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ	じゃがいも	煮干し	334	
9 (火)	牛乳	牛乳				621	
	ご飯			米			
	そぼろ丼の具	鶏肉 大豆	にんじん 枝豆 しょうが	砂糖 油	酒 しょうゆ		26.4
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬 ひじき	にんじん レモン きゅうり キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			23.6
	かきたま汁	卵 かまぼこ	にんじん ほうれん草 たまねぎ	でん粉	酒 しょうゆ だし昆布 煮干し	295	
10 (水)	牛乳	牛乳				536	
	ご飯			米			
	あじの香草焼き	あじ			酒 香草焼きの素		23.8
	フレンチサラダ	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			15.1
	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	酒 しょうゆ 鶏がら	285	
11 (木)	牛乳	牛乳				547	
	ご飯			米			
	豚肉のにんにく醤油炒め	豚肉	たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん		25.4
	ゆかりあえ		にんじん 赤しそ もやし キャベツ	砂糖	しょうゆ		16.0
	もずくスープ	鶏肉 豆腐 もずく	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら	299	
12 (金)	牛乳	牛乳				594	
	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		25.5
	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		18.7
	春雨スープ	豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	279	

※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			
16 (火)	牛乳	牛乳				607	
	ご飯			米			
	豚肉の生姜炒め	豚肉	しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉 油 ごま油	しょうゆ みりん 酒		26.2
	ごぼうのサラダ		パプリカ ごぼう きゅうり キャベツ	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ		20.0
	魚そうめん汁	豆腐 魚そうめん わかめ	ねぎ たまねぎ えのきたけ		酒 しょうゆ だし昆布 煮干し		334
17 (水)	牛乳	牛乳				575	
	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 米粉 砂糖 油	しょうゆ		17.9
	鶏肉となすのみそ炒め	鶏肉 みそ	にんじん ピーマン なす 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	甜面醬 酒 しょうゆ		18.7
	わかめスープ	豆腐 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	ごま油	酒 しょうゆ チキンブイ ヨン 鶏がら		327
18 (木)	牛乳	牛乳				568	
	ご飯			米			
	赤魚のマヨネーズ焼き	あかうお	パセリ たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	酒		23.7
	のり酢あえ	まぐろ油漬け のり	こまつな にんじん キャベツ		しょうゆ 酢		19.1
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ	じゃがいも	煮干し		303
19 (金)	牛乳	牛乳				441	
	黒糖パン			黒糖パン			20.8
	ペンネミートソース	豚肉 牛肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ	ペンネ 砂糖 油	赤ワイン ケチャップ ウ スターソース		18.3
	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			264
22 (月)	牛乳	牛乳				666	
	ご飯			米			
	さばの更紗揚げ	さば	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	しょうゆ 酒 カレー粉		25.0
	れんごんのサラダ	まぐろ油漬け	パプリカ れんこん きゅうり とうもろこ し	ノンエッグマヨネーズ			26.6
	なすのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ なす たまねぎ えのきたけ		煮干し		259
24 (水)	牛乳	牛乳				523	
	ご飯			米			
	豚キムチ丼の具	豚肉	にら たまねぎ 白菜キムチ	油 ごま油	酒 しょうゆ みりん		25.5
	バンバンジーサラダ	鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング			13.0
	中華スープ	ハム	にんじん こまつな たまねぎ もやし た けのこ きくらげ	ごま油	しょうゆ 鶏がら		285
25 (木)	牛乳	牛乳				569	
	ご飯			米			
	鶏じゃが	鶏肉 厚揚げ	にんじん グリンピース こんにやく たま ねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん		23.4
	香味あえ	ちくわ	赤しそ にんじん きゅうり キャベツ	砂糖	練り梅 しょうゆ		14.9
	パリッシュ	かたくちいわし		砂糖 水あめ			359
26 (金)	牛乳	牛乳				699	
	ご飯			米			
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	しょうゆ		28.9
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく たま ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 チキンブイヨン トウ バンジャン しょうゆ テ ンメンジャン		23.0
	野菜のナムル		にんじん ほうれん草 もやし	ドレッシング			325
29 (月)	牛乳	牛乳				729	
	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 たまねぎ しょうが にんにく りんご	油	カレールウ、デミグラス ソース、ケチャップ、ウ スターソース、チャツネ、赤 ワイン		23.2
	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		22.9
	アセロラゼリー			ゼリー			289
30 (火)	牛乳	牛乳				614	
	ご飯			米			
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖 でん粉	みりん しょうゆ		23.0
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	パプリカ きゅうり とうもろこし アスパ ラガス	マカロニ ドレッシング			22.0
	卵スープ	卵 かに風味かまぼこ	ほうれん草 たまねぎ しめじ きくらげ	でん粉 ごま油	しょうゆ 鶏がら		333

※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
		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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム

調味料の塩、こしょうの表示はしていません