

※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					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		
		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			
(水)	牛乳	牛乳				641	
	麦ご飯			米 麦			
	鶏にら丼の具	鶏肉	にら にんにく しょうが	米粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ コチジャン	24.8	
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ	21.1	
	みそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ えのき たまねぎ		煮干し	257	
(木)	牛乳	牛乳				611	
	きのごこ飯		にんじん しめじ まいたけ ごぼう しいたけ	米 砂糖 油	しょうゆ みりん		
	筑前煮	鶏肉	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ	さといも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮干し	23.8	
	えび団子汁	豆腐 えび団子 わかめ	ねぎ たまねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	16.9	
						280	
(金)	牛乳	牛乳				641	
	コッペパン			コッペパン			
	なすとひき肉のスパゲティ	牛肉	トマト グリンピース なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ 油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース	26.6	
	ポトフ	ウィンナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	じゃがいも	酒 しょうゆ 鶏がら	21.7	
						290	
(月)	牛乳	牛乳				692	
	ご飯			米			
	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	トマト たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	酒 みりん しょうゆ	23.3	
	野菜ソテー		ほうれん草 キャベツ もやし とうもろこし	油	しょうゆ	15.5	
	白玉団子汁	鶏肉 かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	白玉もち	酒 しょうゆ かつお節 出し昆布	440	
	お月見デザート			ゼリー			
(火)	牛乳	牛乳				647	
	ご飯			米			
	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	25.2	
	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	21.5	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	酒 煮干し	304	
(水)	牛乳	牛乳				657	
	ご飯			米			
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉		砂糖	酒 みりん カレー粉	24.2	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん 枝豆 きゅうり	じゃがいも ヨネーズ ノンエッグマ		22.7	
	野菜スープ	豚肉	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	酒 しょうゆ 鶏がら	275	
(木)	牛乳	牛乳				616	
	ご飯			米			
	鶏肉と根菜の炒め煮	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん にんにく	油	ローレル 白ワイン しょうゆ 鶏がら	22.6	
	水餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ もやし きくらげ キャベツ しょうが	小麦粉 でん粉 米粉 砂糖 油 ごま油	みりん 酒 鶏がら しょうゆ	16.9	
						325	
(金)	牛乳	牛乳				740	
	ひじきご飯	ひじき しらす	広島菜 京菜 大根葉	米 砂糖 でん粉	しょうゆ かつお節		
	さばの磯焼き	さば 青のり			酒	30.0	
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	春雨 砂糖 油 ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ 鶏がら 中華味	25.1	
	めかぶスープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 めかぶ	にんじん しいたけ たまねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら	346	
	ブルーベリータルト			タルト			
(火)	牛乳	牛乳				629	
	麦ご飯			米 麦			
	きのごカレー	鶏肉	にんじん グリンピース にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも 油	赤ワイン カレールー ツネ ウスターソース チャップ	20.8	
	千切り野菜のサラダ	ハム	きゅうり キャベツ たまねぎ	ドレッシング		20.0	
						269	
(水)	牛乳	牛乳				641	
	ご飯			米			
	赤魚のもみじ焼き	赤魚	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	酒	25.8	
	ゆかりあえ		赤しそ にんじん キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ	19.8	
	根菜ごま汁	豚肉 油揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	さつまいも ねりごま	酒 煮干し	301	
(木)	牛乳	牛乳				648	
	ご飯			米			
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんじん にら しょうが にんにく もやし	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	26.2	
	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 油	しょうゆ 鶏がら	15.3	
	茹でとうもろこし		とうもろこし			277	

※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					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			
(金)	牛乳	牛乳					658
	ご飯			米			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉　でん粉　油	酒		25.5
	磯煮	豚肉　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　煮干し		22.8
	つみれ汁	あじ	にんじん　ねぎ　たまねぎ　ごぼう　だいこん	パン粉　でん粉　砂糖　油	しょうゆ　酒　煮干し		299
(月)	牛乳	牛乳					601
	ご飯			米			
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	にんじん　ねぎ　れんこん　しょうが	砂糖　でん粉　油	唐辛子　しょうゆ　酒　鶏がら		20.8
	高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐		米粉　砂糖　でん粉	しょうゆ		14.7
	中華スープ	ハム	チンゲンサイ　もやし　きくらげ　たまねぎ	ごま油	酒　しょうゆ　鶏がら		310
(火)	牛乳	牛乳					643
	ご飯			米			
	赤魚のオニオンマヨネーズ焼き	あかうお	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	酒		28.4
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草　もやし　キャベツ	砂糖　アーモンド	しょうゆ		21.8
	キムチ汁	豚肉　豆腐　みそ	にんじん　ねぎ　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		293
(水)	牛乳	牛乳					578
	麦ご飯			米　麦			
	ルーローハンの具	豚肉	たまねぎ　たけのこ　にんにく　しょうが	油	酒　しょうゆ　オイスターソース		25.7
	小松菜のたくあんあえ		こまつな　にんじん　たくあん	ごま	しょうゆ		17.1
	大根のスープ	鶏肉	にんじん　にら　だいこん　はくさい　しいたけ　しょうが	ごま油	酒　しょうゆ　鶏がら		301
(木)	牛乳	牛乳					658
	ご飯			米			
	鶏肉のらっきょうソース	鶏肉	らっきょう漬	米粉　でん粉　砂糖　油	酒　しょうゆ　酢		23.7
	きのこソテー	ベーコン	こまつな　キャベツ　とうもろこし　しめじ　エリンギ	油	しょうゆ		21.9
	みそ汁	豆腐　みそ　わかめ	ねぎ　たまねぎ	じゃがいも	煮干し		279
(金)	牛乳	牛乳					611
	ご飯			米			
	八宝菜	豚肉　いか	にんじん　ピーマン　たまねぎ　キャベツ　きくらげ　しょうが	でん粉　油	酒　しょうゆ　チキンブイヨン		21.3
	スティック焼きいも			さつまいも			16.7
	ごまドレッシングサラダ	まぐろ油漬け	にんじん　きゅうり　キャベツ	ドレッシング			279
(月)	牛乳	牛乳					649
	ご飯			米			
	メンチカツ	鶏肉　卵	たまねぎ	パン粉　でん粉　砂糖　油			21.7
	きんぴら	くきわかめ	にんじん　枝豆　ごぼう　こんにゃく	砂糖　ごま　ごま油	酒　しょうゆ　みりん		20.8
	なめこのみそ汁	豆腐　みそ	こまつな　だいこん　たまねぎ　なめこ		煮干し		366
(火)	牛乳	牛乳					650
	麦ご飯			米　麦			
	根菜カレー	豚肉　大豆	にんじん　にんにく　たまねぎ　ごぼう　れんこん	じゃがいも　油	赤ワイン　ケチャップ　カレールー　ウスターソース		23.0
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け　ひじき	にんじん　レモン　きゅうり　キャベツ　とうもろこし		ドレッシング		21.6
							288
(水)	牛乳	牛乳					609
	ご飯			米			
	さんまの甘露煮	さんま		砂糖　でん粉	しょうゆ　みりん		27.2
	チンゲンサイのおひたし	かつお節	チンゲンサイ　にんじん　もやし	砂糖	しょうゆ		18.8
	みぞれ汁	鶏肉　かまぼこ　厚揚げ	にんじん　ねぎ　はくさい　しいたけ　しょうが　だいこん		酒　出し昆布　しょうゆ　かつお節		368
(木)	牛乳	牛乳					604
	揚げパン			プレーンロール　油	ミルメークココア		
	スパゲティ炒め	ベーコン	にんじん　ピーマン　たまねぎ　にんにく	スパゲティ　オリーブ油	しょうゆ		19.2
	豆乳スープ	鶏肉　みそ　豆乳	にんじん　ほうれん草　にんにく　たまねぎ	じゃがいも　油	酒　コンソメ　鶏がら		27.3
							286
(金)	牛乳	牛乳					724
	ご飯			米			
	かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉　豚肉	かぼちゃ　トマト　たまねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　でん粉	しょうゆ		22.0
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ　にんじん　枝豆　きゅうり	ノンエッグマヨネーズ			24.9
	春雨スープ	鶏肉	にんじん　ねぎ　キャベツ　たまねぎ　きくらげ	春雨	酒　しょうゆ　鶏がら		435
	ハロウィンデザート			プリン			

調味料の塩、こしょうの表示はしていません