

※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	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		
(火)	牛乳	牛乳				664
	麦ご飯			米 麦		
	ポークハヤシ	豚肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	油	ハヤシルー 赤ワイン デ ミグラスソース ケチャッ プ ウスターソース チキ ンブイヨン	23.3
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	にんじん 枝豆 きゅうり	マカロニ ドレッシング		22.8
						262
(水)	牛乳	牛乳				575
	ご飯			米		
	さばの生姜煮	さば	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	20.2
	すだちこんじゃくのぼん酢あえ	かつお節	こまつな にんじん 切干大根 すだちこん じゃく キャベツ	砂糖	すだちぼん酢	17.7
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	ねぎ たまねぎ しめじ	さつまいも	煮干し 酒	380
(木)	牛乳	牛乳				618
	ご飯			米		
	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ	にんにく しょうが	砂糖 ごま油	みりん 酒 しょうゆ	28.6
	れんこんの炒め物	豚肉	にんじん 枝豆 しょうが れんこん たま ねぎ	でん粉 油	トウバンジャン しょうゆ 酒	20.2
	えび団子のすまし汁	豆腐 えび団子 わかめ	ねぎ たまねぎ しいたけ		しょうゆ 酒 煮干し	300
(金)	牛乳	牛乳				631
	コッペパン			コッペパン		
	きびなごのカリカリフライ	きびなご	しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 油		24.5
	ごぼうと小松菜のサラダ		こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	30.8
	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	じゃがいも	酒 シチューの素 ホワイ トベース 鶏がら	416
(月)	牛乳	牛乳				639
	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	チキンブイヨン しょうゆ	27.9
	もやし中華あえ		パプリカ もやし きゅうり	砂糖 ごま ごま油	酢 しょうゆ	19.1
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 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 テンメンジャ ン しょうゆ	498
(火)	牛乳	牛乳				622
	ご飯			米		
	とり天	鶏肉	にんにく しょうが	小麦粉 米粉 油	酒 みりん しょうゆ	28.8
	野菜のアーモンドあえ		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	21.1
	きのこ汁	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ えのき茸 しい たけ しめじ		酒 しょうゆ 煮干し	316
(水)	牛乳	牛乳				730
	もち麦入りご飯			米 もち麦		
	さつまいものカレー	豚肉 大豆	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご	さつまいも 油	赤ワイン カレールー デ ミグラスソース ケチャッ プ チャツネ ウスター ソース	23.4
	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	22.6
	さがみかんゼリー			ゼリー		379
(木)	牛乳	牛乳				618
	ご飯			米		
	ハンバーグデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	でん粉 砂糖 油	チキンブイヨン 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	24.2
	小松菜のソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし にんに く	油	しょうゆ	21.7
	卵スープ	卵 かに風味かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	でん粉	しょうゆ 鶏がら	487
(金)	牛乳	牛乳				620
	ご飯	唐津ん魚の日		米		
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	でん粉 米粉 砂糖 油 ご ま油	酒 酢 しょうゆ 一味唐 辛子	26.7
	香味あえ	ちくわ	にんじん 赤しそ きゅうり キャベツ	砂糖	ねり梅 しょうゆ	18.1
	根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう れんこ ん	里芋	煮干し 酒	357

※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				619
	ご飯			米		
	ナムル丼の具	牛肉 大豆	にんじん こまつな しょうが もやし	砂糖 ごま油 ごま	酒 しょうゆ	27.1
	とうふナゲット	豆腐 魚肉すりみ 豆乳	たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖 油		21.0
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	ワンタン	酒 しょうゆ 鶏がら	361
18 (火)	牛乳	牛乳				557
	ご飯			米		
	ホキフライ	ホキ 青さ		パン粉 小麦粉 でん粉 油		21.9
	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	16.6
	厚揚げとほうれん草のみそ汁	厚揚げ みそ	ほうれん草 たまねぎ もやし しめじ		煮干し	277
19 (水)	牛乳	牛乳				558
	ご飯			米		
	豚肉と根菜の煮物	豚肉	にんじん しょうが だいこん ごぼう れんこん	さといも 砂糖	酒 しょうゆ みりん	25.4
	にらたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	にら たまねぎ しいたけ	でん粉	しょうゆ 酒 出し昆布 煮干し	14.8
	かりかりいりこ	かえりいりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	446
20 (木)	牛乳	牛乳				675
	ご飯			米		
	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	22.2
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		24.1
	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 セロリ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 にんにく	マカロニ 砂糖 油	トマトソース ウスターソース ローレル 鶏がら	258
21 (金)	牛乳	牛乳				553
	ご飯			米		
	さばの塩焼き	さば			酒	26.1
	野菜のおひたし	かつお節	こまつな にんじん はくさい もやし	砂糖	しょうゆ	16.2
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	里芋	酒 煮干し	296
25 (火)	牛乳	牛乳				670
	ご飯			米		
	八宝菜	豚肉 いか かまぼこ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ しょうが	でん粉 油	酒 チキンブイヨン しょうゆ	22.5
	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	20.5
	大学芋			さつまいも 油	大学芋たれ	286
26 (水)	牛乳	牛乳				592
	ご飯			米		
	豚肉の生姜炒め	豚肉	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ みりん	30.6
	きゅうりとたくあんのあえ物		たくあん きゅうり キャベツ	ごま	しょうゆ	16.4
	ちゃんこ汁	鶏肉 いわし たら 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しょうが だいこん はくさい しいたけ	砂糖 油	酒 みりん しょうゆ 煮干し	354
27 (木)	牛乳	牛乳				667
	ご飯			米		
	ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉	トマト パセリ たまねぎ にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 油	ナツメグ ウスターソース 酒 チキンブイヨン	24.4
	ごぼうサラダ		パプリカ ごぼう きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	ねりごま しょうゆ	24.1
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ だいこん しめじ	じゃがいも	酒 しょうゆ 鶏がら	387
28 (金)	牛乳	牛乳				584
	ご飯			米		
	赤魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でん粉 油	酒	26.6
	野菜のごまあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	砂糖 ごま	ねりごま しょうゆ	18.1
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん にら はくさい しめじ 白菜キムチ にんにく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 鶏がらスープ	380

調味料の塩、こしょうの表示はしていません