

※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)	おもにエネルギーとなる 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・穀実類・油脂類				
8 (木)	牛乳	牛乳					632 22.8 19.5 279	
	麦ご飯			米 麦				
	ポークカレー	豚肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも 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			
	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 ごま油 ごま	しょうゆ 醋			
9 (金)	牛乳	牛乳					635 21.8 19.8 292	
	ご飯			米				
	厚焼き卵	卵 かつお節		砂糖 油	しょうゆ			
	紅白なます	かつお節	にんじん だいこん かぶ	砂糖	酢 しょうゆ			
	お雑煮	鶏肉 かまぼこ	にんじん こまつな はくさい しいたけ	もち	酒 しょうゆ 煮干し 出し昆布			
13 (火)	牛乳	牛乳					513 21.6 13.6 325	
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖				
	おでん	鶏肉 厚揚げ えぞ	にんじん ほうれん草 だいこん とうもろこし こんにゃく	里芋 でん粉 砂糖 油	酒 魚醤 しょうゆ 出し昆布 かつおだし			
	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	しょうゆ			
14 (水)	牛乳	牛乳					584 28.9 15.8 280	
	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 ごま	しょうゆ みりん 酒			
	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			
	春雨スープ	鶏肉	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら			
15 (木)	牛乳	牛乳					612 24.1 20.7 317	
	ご飯			米				
	いわしのフライ	いわし		パン粉 小麦粉 油				
	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 油 ごま油	酒 しょうゆ			
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	ねぎ だいこん しめじ		煮干し			
16 (金)	牛乳	牛乳					677 25.3 34.3 287	
	揚げパン			コッペパン 油 砂糖 ココア				
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	ドレッシング			
	チリコンカン	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	にんじん トマト にんにく たまねぎ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	砂糖 油	トウバンジャン 赤ワイン ウスター ソース ケチャップ			
19 (月)	牛乳	牛乳					590 24.9 18.7 479	
	ご飯			米				
	和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ だいこん	でん粉 砂糖 油	チキンブイヨン しょうゆ みりん			
	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			
	沢煮椀	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ごぼう しいたけ		酒 しょうゆ 煮干し			
20 (火)	牛乳	牛乳					588 22.0 17.3 335	
	ご飯			米				
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐	にんじん こんにゃく はくさい たまねぎ 白ねぎ しめじ	マロニエ 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん			
	野菜の甘酢漬け	昆布	にんじん だいこん きゅうり	砂糖	酢 しょうゆ			
	焼きのり	のり						

※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・穀実類・油脂類				
21 (水)	牛乳	牛乳					692 28.2 25.9 261	
	ご飯			米				
	ぶりの玉ねぎソースかけ	ぶり	たまねぎ	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 ショウゆ			
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	にんじん 白ねぎ れんこん しょうが	砂糖 でん粉 油	一味唐辛子 ショウゆ 酒			
22 (木)	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し 酒		562 26.7 16.4 325	
	牛乳	牛乳						
	ご飯			米				
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんじん にら にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	油 ごま ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ みりん			
	野菜のナムル		にんじん もやし きゅうり にんにく	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン			
23 (金)	卵スープ	卵 かに風味かまぼこ	こまつな たまねぎ えのき	でん粉	しょうゆ 鶏がら		603 21.0 21.7 373	
	牛乳	牛乳						
	ご飯			米				
	ミートボールの甘酢あん	鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ナツメグ 酢 ショウゆ ケチャップ 中華味			
	ごほうサラダ		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			
26 (月)	五目スープ	豚肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ きくらげ		酒 ショウゆ 鶏がら		538 26.3 14.0 282	
	牛乳	牛乳						
	ご飯			米				
	鮭の塩焼き	さけ			酒			
	きゅうりとたくあんのごまあえ		たくあん きゅうり	ごま	しょうゆ			
27 (火)	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		650 26.3 20.8 405	
	牛乳	牛乳						
	ご飯	唐津ん魚の日		米				
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	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 ショウゆ			
	いかとわかめのサラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	ドレッシング			
28 (水)	豆乳パンナコッタ			パンナコッタ			606 23.4 22.1 298	
	牛乳	牛乳						
	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			
	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			
29 (木)	だぶ	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく れんこん しいたけ	麸 砂糖	酒 ショウゆ みりん 煮干し 出し昆布		678 25.1 19.9 429	
	牛乳	牛乳						
	ご飯			米				
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 油				
	大根サラダ		にんじん だいこん きゅうり キャベツ	ドレッシング				
30 (金)	いり焼き	鶏肉 豆腐	にんじん しょうが はくさい ごぼう こんにゃく しめじ 白ねぎ	里芋 マロニー 砂糖 油	酒 ショウゆ みりん		617 27.3 19.9 290	
	牛乳	牛乳						
	ご飯			米				
	鶏めしの具	鶏肉	ごぼう しょうが	砂糖 油	酒 ショウゆ みりん			
	れんこんとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	パプリカ レモン れんこん 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 (金)	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	ほうれん草 たまねぎ えのき	でん粉	酒 ショウゆ 出し昆布 煮干し			

調味料の塩、こしょうの表示はしていません