

※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				
2 (月)	牛乳	牛乳					585 21.6 16.2 265	
	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 鶏がらスープ			
	春雨スープ	豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きく らげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら			
3 (火)	牛乳	牛乳					704 28.6 23.8 378	
	ご飯			米				
	いわしのみぞれ煮	いわし	だいこん	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん			
	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 しょうが	砂糖 油 ごま油	しょうゆ			
	みそけんちん汁	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しいた け	じやがいも	酒 出し昆布 煮干し			
	節分豆	大豆		砂糖				
4 (水)	牛乳	牛乳					617 22.9 19.9 310	
	ご飯			米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒			
	チンゲンサイのおひたし	かつお節	チンゲン菜 にんじん もやし	砂糖	しょうゆ			
	えび団子のすまし汁	エビボール 豆腐 わかめ	ねぎ たまねぎ		酒 しょうゆ 煮干し			
5 (木)	牛乳	牛乳					635 22.0 19.6 328	
	麦ご飯			米 麦				
	ポークカレー	豚肉 大豆	にんじん グリンピース たまねぎ にんに く しょうが	じやがいも 油	赤ワイン カレールー ケ チャップ チヤツネ ウス ターソース			
	福神漬けあえ		にんじん キャベツ きゅうり 福神漬け		しょうゆ			
	型抜きチーズ	チーズ						
6 (金)	牛乳	牛乳					643 24.7 21.1 257	
	ご飯			米				
	鶏にら丼の具	鶏肉	にら しょうが にんにく	米粉 でん粉 砂糖 油 ご ま油	酒 しょうゆ コチジャン			
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ			
	みそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ えのきたけ たまねぎ		煮干し			
9 (月)	牛乳	牛乳					612 22.7 17.8 269	
	チキンライス	鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 油	ケチャップ			
	オムレツ	卵		でん粉 油				
	ほうれん草とれんこんのサラダ	鶏肉	ほうれん草 れんこん	ドレッシング				
	豚肉とピーフンのスープ	豚肉	にんじん ねぎ しょうが たけのこ キャ ベツ もやし きくらげ	ピーフン ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら			
10 (火)	牛乳	牛乳					661 24.4 21.4 321	
	ご飯			米				
	照焼ハンバーグ	鶏肉	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 油	魚醤 みりん しょうゆ ワイン 酒			
	野菜炒め	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし しめじ	油	しょうゆ			
	さといものみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	さといも	煮干し			
12 (木)	牛乳	牛乳					694 23.8 27.8 274	
	麦ご飯			米 麦				
	ハヤシライス	牛肉	グリンピース トマト たまねぎ しめじ にんにく	油	赤ワイン ハヤシルー デ ミグラスソース ケチャッ プ ウスターソース しょ うゆ チキンブイヨン			
	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 キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ				
13 (金)	牛乳	牛乳					639 30.8 20.0 275	
	ご飯			米				
	さばの塩焼き	さば			酒			
	高野豆腐のうま煮	鶏肉 高野豆腐	枝豆 にんじん	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮 干しだし汁			
	豚汁	豚肉 みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こん にやく	さといも	酒 煮干し			

※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				
(月)	牛乳	牛乳					630 20.9 20.4 272	
	ご飯			米				
	チキンチキンごぼう	鶏肉	枝豆 ごぼう	でん粉 砂糖 油	みりん 酒 ショウゆ			
	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんじん チンゲン菜 たまねぎ にんにく きくらげ	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	酒 ショウゆ 鶏がら			
	ミルメーク			ミルメーク				
(火)	牛乳	牛乳					637 23.2 24.3 284	
	麦ご飯			米 麦				
	タコライスの具	豚肉 大豆	にんじん トマト たまねぎ にんにく	でん粉 油	ケチャップ ウスターソース カレー粉 チリパウダー			
	サラダ		キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ				
	かぶとベーコンのスープ	ベーコン	ほうれん草 かぶ しめじ		酒 ショウゆ 鶏がら			
(水)	牛乳	牛乳					672 26.1 22.4 258	
	ご飯			米				
	グリルチキン	鶏肉	にんにく		酒			
	スパゲティサラダ	ハム	枝豆 きゅうり とうもろこし	スパゲティ ドレッシング				
	カレースープ	豚肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく	じゃがいも	酒 カレールー ショウゆ ウスターソース 鶏がら			
(木)	牛乳	牛乳					609 23.8 17.4 283	
	ご飯			米				
	赤魚の南蛮漬け	あかうお	たまねぎ	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 ショウゆ 酢 一味唐辛子			
	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	ショウゆ			
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ	ねぎ だいこん たまねぎ なめこ		酒 煮干し			
(金)	牛乳	牛乳					582 26.2 17.1 304	
	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 ショウガ	油	酒 ショウゆ オイスター ソース			
	小松菜のたくあんあえ		こまつな にんじん たくあん	ごま	ショウゆ			
	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 ショウガ	ごま油	酒 ショウゆ 鶏がら			
(火)	牛乳	牛乳					643 23.3 16.9 275	
	鮭ご飯	さけ		米 砂糖				
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	にんじん チンゲン菜 ショウガ にんにく	春雨 砂糖 油 ごま油	酒 中華味 トウバンジャシ ショウゆ 鶏がらスープ			
	めかぶポールスープ	めかぶボール かまぼこ 豆腐	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ		酒 ショウゆ 鶏がら			
	パンナコッタ風デザート			パンナコッタ				
(水)	牛乳	牛乳					627 29.4 17.6 291	
	ご飯			米				
	赤魚の唐揚げ	あかうお		米粉 でん粉 油	酒			
	春菊とえのきのナムル		しゅんぎく もやし えのきたけ	ごま ごま油	ショウゆ			
	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 ショウゆ 煮干し			
(木)	牛乳	牛乳					639 25.6 19.5 363	
	ご飯			米				
	チキンナゲット	鶏肉 おから	にんにく ショウガ	米粉 砂糖 でん粉 油	ショウゆ			
	磯煮	豚肉 大豆 ひじき	枝豆 こんにゃく	砂糖 油	酒 ショウゆ 煮干しだし汁			
	のつべい汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも でん粉	酒 ショウゆ みりん 煮干し			
(金)	牛乳	牛乳					505 22.8 17.2 295	
	コッペパン			コッペパン				
	ツナとキャベツのあえもの	まぐろ油漬け かつお節	レモン キャベツ	砂糖 ごま	ショウゆ			
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	うどんめん	ショウゆ 酒 煮干し 出し昆布			

調味料の塩、こしょうの表示はしていません