

※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		
2 (月)	牛乳	牛乳				585
	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	21.6
	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	16.2
						265
3 (火)	牛乳	牛乳				704
	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	28.6
	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 しょうが	砂糖 油 ごま油	しょうゆ	23.8
	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	じゃがいも	酒 出し昆布 煮干し	378
4 (水)	節分豆	大豆		砂糖		617
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		22.9
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒	19.9
	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	310
5 (木)	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	635
	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		22.0
	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	じゃがいも 油	赤ワイン カレールー ケチャップ チャツネ ウスターソース	19.6
	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	328
6 (金)	型抜きチーズ	チーズ				643
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		24.7
	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	21.1
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ	257
9 (月)	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	612
	牛乳	牛乳				
	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	22.7
	オムレツ	卵		でん粉 油		17.8
	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		269
10 (火)	豚肉とビーフンのスープ	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	ビーフン ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	661
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		24.4
	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	21.4
	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	321
12 (木)	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	694
	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		23.8
	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	27.8
	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		274
13 (金)						639
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		30.8
	さばの塩焼き	さば			酒	20.0
	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	275
	豚汁	豚肉 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	

※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		
16 (月)	牛乳	牛乳				630
	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  しょうゆ	20.9
	ワントンスープ	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  しょうゆ  鶏がら	20.4
	ミルメーク			ミルメーク		272
17 (火)	牛乳	牛乳				637
	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 ス  カレー粉  チリパウ ダー	23.2
	サラダ		キャベツ  きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		24.3
	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  しょうゆ  鶏がら	284
18 (水)	牛乳	牛乳				672
	ご飯			米		
	グリルチキン	鶏肉	にんにく		酒	26.1
	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		22.4
	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  しょうゆ ウスターソース  鶏がら	258
19 (木)	牛乳	牛乳				609
	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  しょうゆ  酢  一味唐 辛子	23.8
	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	17.4
	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	283
20 (金)	牛乳	牛乳				582
	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	26.2
	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	304
24 (火)	牛乳	牛乳				643
	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  しょうが  にんにく	春雨  砂糖  油  ごま油	酒  中華味  トウバンジャ ン  しょうゆ  鶏がらスー プ	23.3
	めかぶボールスープ	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  しょうゆ  鶏がら	16.9
	パンナコッタ風デザート			パンナコッタ		275
25 (水)	牛乳	牛乳				627
	ご飯			米		
	赤魚の唐揚げ	あかうお		米粉  でん粉  油	酒	29.4
	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	しょうゆ	17.6
	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	291
26 (木)	牛乳	牛乳				639
	ご飯			米		
	チキンナゲット	鶏肉  おから	にんにく  しょうが	米粉  砂糖  でん粉  油	しょうゆ	25.6
	磯煮	豚肉  大豆  ひじき	枝豆  こんにゃく	砂糖  油	酒  しょうゆ  煮干しだし 汁	19.5
	のっぺい汁	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  しょうゆ  みりん  煮 干し	363
27 (金)	牛乳	牛乳				505
	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	しょうゆ	22.8
	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	しょうゆ  酒  煮干し  出 し昆布	17.2
						295

調味料の塩、こしょうの表示はしていません