

※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				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			
(月)	牛乳	牛乳				716	
	麦ご飯			米 麦			
	ビーフカレー	牛肉 大豆	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	赤ワイン 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		21.7
	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		25.0
	お祝いデザート			クレープ			276
(火)	牛乳	牛乳				554	
	ちらしずし		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 砂糖	酢 しょうゆ みりん		
	花型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	トマト たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	しょうゆ		22.4
	菜の花のおひたし	鶏肉	なのはな キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ		13.8
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	ほうれん草 たまねぎ えのき	でんぶん	酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し		408
	ひなあられ	昆布 青のり	トマト ほうれん草 パプリカ	米 砂糖 でんぶん			
(水)	牛乳	牛乳				629	
	ご飯			米			
	サーモンフライ	さけ		パン粉 でんぶん 油			24.8
	ごぼうの塩きんぴら	豚肉	にんじん いんげん ごぼう こんにやく にんにく	油	酒		20.9
	豆乳スープ	ベーコン みそ 豆乳	にんじん ブロッコリー にんにく たまね ぎ	じゃがいも	酒 コンソメ 鶏がら		277
(木)	牛乳	牛乳				616	
	ご飯			米			
	チキン南蛮	鶏肉		小麦粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ		28.6
	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		21.0
	沢煮椀	豚肉	にんじん ねぎ ごぼう たけのこ しいた け たまねぎ		酒 しょうゆ 煮干し		285
(金)	牛乳	牛乳				568	
	ご飯			米			
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	たまねぎ しょうが	砂糖 でんぶん 油	酒 しょうゆ みりん		25.4
	野菜の昆布あえ	昆布	にんじん キャベツ きゅうり	ごま	しょうゆ		16.3
	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		278
(月)	牛乳	牛乳				719	
	ご飯			米			
	春巻き	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 はるさめ でんぶん 砂糖 米粉 油	しょうゆ		25.9
	野菜のナムル		ほうれん草 にんじん もやし にんにく	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン		28.0
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 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 でんぶん 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		294
(火)	牛乳	牛乳				567	
	ご飯			米			
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	にんじん 枝豆 しょうが たまねぎ こん にやく しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん		24.6
	ひじきの酢の物	かに風味かまぼこ ひじき	にんじん きゅうり	砂糖	酢 しょうゆ		13.7
	かりかりいりこ	かえりいりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん		379
(水)	牛乳	牛乳				575	
	ご飯			米			
	あじの唐揚げ	あじ		米粉 でんぶん 油	酒		25.6
	磯香あえ	のり	こまつな にんじん キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ		17.2
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ こんにやく ごぼう だい こん	じゃがいも	酒 煮干し		314
(木)	牛乳	牛乳				656	
	ご飯			米			
	ドライカレー	豚肉 鶏肉	にんじん トマト にんにく しょうが た まねぎ レンズ豆	油	カレー粉 カレールー しょうゆ 赤ワイン ウス ターソース		25.7
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン 卵	にんじん ブロッコリー キャベツ たまね ぎ	油	しょうゆ チキンブイヨン 鶏がら		23.0
	さがみかんゼリー			ゼリー			374
(金)	牛乳	牛乳				639	
	コッペパン			コッペパン			
	ウインナー	ウインナー					22.9
	フレンチサラダ	まぐろ油漬け	アスパラガス パプリカ キャベツ きゅう り		ドレッシング		35.5
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ポタージュベース 鶏がら		309

※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		
16 (月)	牛乳	牛乳				621 24.2 23.7 308
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖		
	厚焼き卵	卵 かつお節		砂糖 油	しょうゆ	
	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	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	油	酒 しょうゆ みりん 煮干し	
17 (火)	牛乳	牛乳				645 23.3 25.0 255
	ご飯			米		
	鶏肉の香草焼き	鶏肉			酒 香草焼きの素	
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	酢	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ トマト たまねぎ 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	
18 (水)	牛乳	牛乳				571 26.7 15.3 274
	ご飯			米		
	しゅうまい	鶏肉 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖 小麦粉	チキンブイヨン しょうゆ	
	ホイコーロー	豚肉 みそ	パプリカ ピーマン キャベツ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん 油 ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ	
	中華スープ	ハム 豆腐	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ きくらげ	ごま油	しょうゆ 鶏がら	
19 (木)	牛乳	牛乳				551 23.6 15.8 296
	ご飯			米		
	さわらの照り焼き	さわら	しょうが	砂糖 でんぶん	酒 しょうゆ みりん	
	野菜のごま酢あえ		にんじん ごぼう きゅうり もやし きくらげ	砂糖 ごま ねりごま	しょうゆ 酢	
	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 キャベツ しめじ		煮干し	
23 (月)	牛乳	牛乳				655 24.8 21.3 263
	麦ご飯			米 麦		
	ポークハヤシ	豚肉	にんじん グリンピース トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム	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 チキンブイヨン	
	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		

調味料の塩、こしょうの表示はしていません