

※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				調味料等	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)				
		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				
8 (水)	牛乳	牛乳					628	
	麦ご飯			米 麦				
	ドライカレー	牛肉 大豆	にんじん ピーマン トマト たまねぎ しめじ にんにく	油	赤ワイン カレールー ウスターソース ナツメグ カレー粉			21.1
	青のりポテト	青のり		じゃがいも				20.9
	野菜スープ	豚肉	にんじん チンゲン菜 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく		酒 しょうゆ 鶏がらスープ			279
9 (木)	牛乳	牛乳					562	
	ご飯			米				
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青さ		小麦粉 でん粉 油				23.2
	磯煮	豚肉 高野豆腐 ひじき	にんじん 枝豆 こんにゃく	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 昆布だし汁 かつおだし汁			16.7
	若竹汁	鶏肉 わかめ	にんじん こまつな たけのこ えのき		酒 しょうゆ 出し昆布 かつおだし			331
10 (金)	牛乳	牛乳					563	
	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			25.5
	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			16.6
	大根のスープ	鶏肉	にんじん たら だいこん キャベツ しいたけ しょうが	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら			304
13 (月)	牛乳	牛乳					606	
	ご飯			米				
	きびなごカリカリフライ	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				22.1
	のり酢あえ	鶏肉 のり	ほうれん草 にんじん キャベツ		しょうゆ 酢			22.2
	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たけのこ たまねぎ なめこ		酒 煮干し			293
14 (火)	牛乳	牛乳					592	
	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			24.4
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ			19.0
	めかぶ汁	豆腐 めかぶ	にんじん こまつな たまねぎ えのき		しょうゆ 酒 出し昆布 煮干し			268
15 (水)	牛乳	牛乳					605	
	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			17.3
	ポテト			じゃがいも 油				20.4
	コールスローサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし	ドレッシング				277
	根菜スープ	ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう れんこん にんにく	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ			715
16 (木)	牛乳	牛乳					715	
	ご飯			米				
	ハヤシライス	牛肉	グリーンピース 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			24.5
	ポテトサラダ	ハム	にんじん 枝豆 きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ				27.7
								261
17 (金)	牛乳	牛乳					610	
	ご飯			米				
	カレーロール	豚肉	トマト たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 油	チャツネ コンソメ カレー粉			28.0
	野菜ソテー	ベーコン	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	油	しょうゆ			21.3
	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく きくらげ たけのこ もやし	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら			292
20 (月)	牛乳	牛乳					632	
	ご飯			米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒			24.2
	五目きんぴら	豚肉 くきわかめ	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく	砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん			21.9
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	ねぎ キャベツ たまねぎ えのき	じゃがいも	煮干し			300

※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・種実類・油脂類		
(火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		723
	ポークカレー	豚肉 大豆	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油	赤ワイン カレールー しょうゆ ウスターソース	22.4
	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 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		28.0
	アンパンマンストロベリームース			ムース		382
(水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		591
	赤魚のオニオンマヨネーズ	あかうお	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	酒	15.9
	こんにゃくの炒め物	鶏肉	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	しょうゆ 酒	21.7
	キムチ汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ しめじ もやし 白菜キムチ にんにく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 煮干し	280
(木)	牛乳	牛乳				
	たけのこ山菜ご飯	油揚げ	にんじん たけのこ ぜんまい わらび	米 砂糖 油	しょうゆ みりん	515
	いわし入りハンバーグ	魚肉すり身 いわし みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 じゃがいも 油	魚醤	19.2
	ごまあえ		ほうれん草 もやし キャベツ	砂糖 ごま	しょうゆ	13.8
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん 豆腐 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ		酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	291
(金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン		664
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース とんかつソース 赤ワイン	28.4
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり とうもろこし レモン	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ		33.7
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	白ワイン しょうゆ 鶏がら	280
(月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		605
	さばの塩焼き	さば			酒	30.2
	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	19.9
	豚汁	豚肉 みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも	酒 煮干し	272
(火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		624
	タコライス具	豚肉 大豆	にんじん トマト たまねぎ にんにく	でん粉 油	酒 ケチャップ ウスターソース カレー粉 チリパウダー	23.0
	サラダ		にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		23.9
	もずくスープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 もずく	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら	284
(木)	牛乳	牛乳				
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖		630
	かき揚げ		にんじん しゅんぎく たまねぎ ごぼう	小麦粉 油		20.8
	アーモンドあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 アーモンド	しょうゆ	13.6
	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 出し昆布 煮干し	292

調味料の塩、こしょうの表示はしていません