

※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になる 食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものになる 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・雑穀類・油脂類			
1 (月)	牛乳	牛乳				609	
	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	じゃがいも 油	カレールー ケチャップ チャツネ ウスターソース		22.4
	ツナサラダ	まぐろ油漬け	にんじん レモン キャベツ きゅうり		ドレッシング		16.9
						267	
2 (火)	牛乳	牛乳				638	
	ご飯			米			
	メンチカツ	鶏肉 卵	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油			25.8
	ゆかりあえ		赤しそ にんじん キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ		21.0
	すりみ汁	豆腐 とびうお いわし たら わかめ	ねぎ しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖 油	しょうゆ 酒 煮干し		40.4
3 (水)	牛乳	牛乳				634	
	ご飯			米			
	さばの塩焼き	さば			酒		30.5
	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		20.0
	豚汁	豚肉 味噌	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	酒 煮干し		27.0
4 (木)	牛乳	牛乳				604	
	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		24.9
	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ に んにく	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ご ま油	酒 しょうゆ 鶏がら		15.2
	パリッシュ	かたくちいわし		水あめ 砂糖			34.3
5 (金)	牛乳	牛乳				536	
	コッペパン			コッペパン			
	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		24.6
	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		24.9
	レモンゼリー			ゼリー			29.9
8 (月)	牛乳	牛乳				632	
	ご飯			米			
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 青さ		小麦粉 でん粉 油			24.0
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく	春雨 砂糖 油	酒 トウバンジャン しょう ゆ		21.0
	もずくスープ	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ もずく	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら		26.4
9 (火)	牛乳	牛乳				609	
	ご飯			米			
	グリルチキン	鶏肉	にんにく		酒		26.5
	マカロニサラダ	かに風味かまぼこ	にんじん 枝豆 キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネー ズ	しょうゆ		18.7
	カレースープ	豚肉	にんじん たまねぎ とうもろこし 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		25.2
10 (水)	牛乳	牛乳				640	
	ご飯			米			
	コロッケ	大豆	にんじん かぼちゃ 枝豆 たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パ ン粉 でん粉 油			20.5
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	ほうれん草 キャベツ とうもろこし	油	しょうゆ		21.3
	肉団子のスープ	牛肉 豚肉 鶏肉	にんじん ねぎ たまねぎ もやし きくらげ	パン粉 ピーファン でん粉 ご ま油	しょうゆ 酒 鶏がら		28.4
11 (木)	牛乳	牛乳				587	
	ご飯			米			
	赤魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でん粉 油	酒		27.6
	のり酢あえ	鶏肉 のり	こまつな にんじん キャベツ		しょうゆ 酢		16.5
	キムチ汁	豚肉 豆腐 味噌 わかめ	にんじん ねぎ 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		35.2
12 (金)	牛乳	牛乳				616	
	ご飯			米			
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ		25.0
	磯煮	鶏肉 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		19.8
	みそ汁	油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	ねぎ えのき たまねぎ		煮干し		44.7
14 (日)	牛乳	牛乳				568	
	救給カレー		トマト にんじん とうもろこし たまねぎ しめ じ	米 じゃがいも 油	カレーパウダー		
							10.8
							30.5
							24.7

※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・雑穀類・油脂類		
16 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		563
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉 でん粉 小麦粉 油		23.3
	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 ごま油 油	しょうゆ 酒	16.2
	鶏ごぼう汁	鶏肉	にんじん ねぎ もやし ごぼう しいたけ		酒 しょうゆ みりん 煮 干し	342
17 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		543
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	かぼちゃ 枝豆 たまねぎ しいたけ	砂糖	しょうゆ 酒	22.3
	五目スープ	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ もやし		酒 しょうゆ 鶏がら	13.8
						315
18 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		574
	八宝菜	豚肉 いか	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きくら げ もやし しょうが	でん粉 油	酒 しょうゆ チキンブイ ヨン	23.0
	ぎょうざ	豚肉	にら キャベツ たまねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 でん粉 油	しょうゆ	16.1
	きゅうりのピリ辛あえ		にんじん きゅうり しょうが にんにく	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ トウバン ジャン	323
19 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン		596
	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	26.1
	スパゲティサラダ	かに風味かまぼこ	きゅうり とうもろこし	スパゲティ ドレッシング		23.9
	ポトフ	ウィンナー 鶏肉	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	酒 しょうゆ 鶏がら	276
22 (月)	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	628
	オムレツ	卵		でん粉 砂糖 油	酢	22.0
	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		22.2
	野菜スープ	豚肉	にんじん パセリ たまねぎ もやし にんにく	マカロニ	酒 しょうゆ 鶏がら	281
23 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		599
	赤魚の南蛮漬け	赤魚	たまねぎ	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 酢 唐辛子	24.4
	野菜のごまあえ		きゅうり もやし キャベツ	砂糖 ごま	しょうゆ	16.5
	沢煮椀	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ		酒 しょうゆ 煮干し	336
24 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		634
	とうふナゲット	豆腐 魚肉すりみ 豆乳	たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖 油		23.7
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	にんじん にら 切干大根 もやし しめじ たま ねぎ しょうが にんにく	油	トウバンジャン 酒 しょ うゆ オイスターソース	21.8
	春雨スープ	鶏肉	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	324
25 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		606
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉	しょうが	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ	24.7
	野菜のアーモンドあえ		きゅうり キャベツ もやし	砂糖 アーモンド	しょうゆ	18.9
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ 味噌 わかめ	かぼちゃ ねぎ たまねぎ		煮干し	272
26 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		611
	夏野菜カレー	鶏肉	かぼちゃ にんじん トマト 枝豆 たまねぎ な す にんにく		カレールー ウスターソー ス チャツネ しょうゆ	20.9
	フルーツミックス		黄桃 パイナップル ナタデココ	砂糖 ゼリー		14.5
						285
29 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		596
	焼肉ソテー	豚肉 味噌	にんじん にら しょうが にんにく もやし	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん ト ウバンジャン	27.5
	たくあんあえ		たくあん きゅうり キャベツ	ごま	しょうゆ	17.0
	えび団子のすまし汁	豆腐 えび団子	ねぎ たまねぎ しいたけ		酒 しょうゆ 煮干し 出 し昆布	368
30 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		634
	鶏肉のレモンソース	鶏肉	レモン	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	26.8
	スパゲティ炒め		にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブ油	しょうゆ	19.7
	卵とトマトのスープ	豚肉 卵	トマト ねぎ たまねぎ きくらげ	でん粉	酒 しょうゆ 鶏がら	258

調味料の塩、こしょうの表示はしていません