

※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			
1 (水)	牛乳	牛乳				659	
	麦ご飯			米 麦			
	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		25.6
	れんこんとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	レモン れんこん きゅうり とうもろこし	ドレッシング			24.6
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリ にんにく		しょうゆ 鶏がら		284
2 (木)	牛乳	牛乳				590	
	ご飯			米			
	あじの南蛮漬け	あじ		でん粉 米粉 砂糖 油 ごま 油	酒 酢 しょうゆ 唐辛子		24.3
	ゆかりあえ		にんじん 赤しそ きゅうり キャベツ もやし		しょうゆ		17.7
	厚揚げのみそ汁	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		287
3 (金)	牛乳	牛乳				613	
	コッペパン			コッペパン			
	ペンネミートソース	牛肉 豚肉 大豆	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖 油	赤ワイン ケチャップ ウ スターソース		25.4
	海藻サラダ	わかめ きわかめ 昆布 とさかのり ふ のり	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		19.9
	さがみかんゼリー			ゼリー			395
6 (月)	牛乳	牛乳				616	
	ご飯			米			
	ミートボールの甘酢あんかけ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ナツメグ 酢 しょうゆ ケチャップ 中華だし		21.3
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう	ドレッシング	しょうゆ		21.3
	なすのみそ汁	厚揚げ みそ	ねぎ なす たまねぎ えのき		煮干し		395
7 (火)	牛乳	牛乳				574	
	ご飯			米			
	お星さまコロッケ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小 麦粉 でん粉 油	ケチャップ		20.3
	磯煮	豚肉 高野豆腐 ひじき	にんじん 枝豆 こんにやく	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮 干しだし		16.3
	魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん わかめ	オクラ たまねぎ しいたけ		酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し		436
8 (水)	牛乳	牛乳				578	
	ご飯			米			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	にんにく		塩こうじ 酒		26.1
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ		18.2
	五目スープ	豚肉 油揚げ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ もやし		酒 しょうゆ 鶏がら		272
9 (木)	牛乳	牛乳				571	
	ご飯			米			
	豚肉のにんにく醤油炒め	豚肉	にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん		24.8
	梅おかかあえ	かつお節	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ねり梅 しょうゆ		14.3
	けんちん汁	豆腐	にんじん ねぎ しいたけ こんにやく ごぼう	じゃがいも	しょうゆ 酒 煮干し		355
10 (金)	牛乳	牛乳				623	
	ご飯			米			
	赤魚の唐揚げ	あかうお		米粉 でん粉 油	酒		22.2
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ にんじん 枝豆 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ			21.8
	春雨スープ	豚肉	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら		271
13 (月)	牛乳	牛乳				665	
	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 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ		19.6
	麻婆なす	豚肉 みそ	にんじん にんにく しょうが なす たまねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	トウバンジャン 酒 テン メンジャン しょうゆ		25.1
	卵とコーンのスープ	卵	にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ	でん粉	しょうゆ 酒 鶏がら		265
14 (火)	牛乳	牛乳				567	
	ご飯			米			
	さばの塩焼き	さば			酒		26.0
	磯香あえ	のり	こまつな にんじん キャベツ	砂糖	しょうゆ		18.3
	冬瓜のみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ とうがん しいたけ		酒 煮干し		307

※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		
15 (水)	牛乳	牛乳				670 24.4 24.4 268
	ご飯			米		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	酒	
	オクラのサラダ	まぐろ油漬け	オクラ にんじん きゅうり	ごま油	すだちポン酢	
	ミネストローネ	ベーコン	パセリ トマト たまねぎ ズッキーニ 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	
16 (木)	牛乳	牛乳				637 20.0 21.1 279
	麦ご飯			米 麦		
	キーマカレー	豚肉	にんじん ピーマン しょうが にんにく たまね ぎ なす 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 チャツネ ウスター ソース	
	和風サラダ	わかめ	キャベツ きゅうり ひよこ豆 青えんどう豆 赤 いんげん豆	ドレッシング		
17 (金)	牛乳	牛乳				602 27.5 25.8 279
	ピタパン			ピタパン		
	手作りハンバーグ	牛肉 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 油	酒 ナツメグ デミグラス ソース ケチャップ とん かつソース ウスターソー ス	
	コールスローサラダ		パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	トマトヌードル	豚肉 卵	トマト にんじん ねぎ たまねぎ	うどんめん 油	酒 鶏がら 豚がら しょ うゆ	

調味料の塩、こしょうの表示はしていません