

※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とになる 食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる 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		
1 (火)	牛乳	牛乳				660
	ご飯			米		
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	にんにく しょうが	でん粉 米粉 砂糖 油	酒 トマトケチャップ 豆板醬	24.8
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	20.2
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ くらげ	ワンタン	酒 しょうゆ 鶏がら	256
2 (水)	牛乳	牛乳				664
	もち麦入りご飯			米 大麦		
	夏野菜カレー	豚肉	にんじん かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ なす りんご	油	赤ワイン カレールー デミグラスソース ト マトケチャップ チャ ツネ ウスターソース	20.0
	フルーツミックス		黄桃 パイナップル	ナタデココ ゼリー		17.0
						285
3 (木)	牛乳	牛乳				618
	ご飯			米		
	ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ		小麦粉 でん粉 油		22.6
	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	砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ	19.1
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	煮干し	274
4 (金)	牛乳	牛乳				659
	ご飯			米		
	シシリアンライスの具	牛肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	23.2
	サラダ		にんじん パプリカ キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ドレッ シング		25.5
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ セロリ に んにく		しょうゆ コンソメ 鶏がら	271
7 (月)	牛乳	牛乳				669
	ご飯			米		
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ	でん粉 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ	24.5
	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	21.7
	魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん わかめ	ねぎ たまねぎ しめじ		酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	532
8 (火)	牛乳	牛乳				592
	ご飯			米		
	鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉		砂糖	酒 みりん しょうゆ カレー粉	25.1
	アスパラガスのソテー	ベーコン	アスパラガス キャベツ とうもろこし	油	しょうゆ	19.2
	冬瓜のスープ	豚肉	にんじん ねぎ とうがん たまねぎ し いたけ しょうが		酒 しょうゆ 鶏がら	262
9 (水)	牛乳	牛乳				619
	ご飯			米		
	赤魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でん粉 油	酒	23.6
	野菜のアーモンドあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ もや し	アーモンド 砂糖	しょうゆ	18.6
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ ねぎ たまねぎ えのきたけ		煮干し 酒	289
10 (木)	牛乳	牛乳				681
	ご飯			米		
	そばろ丼の具	鶏肉 大豆	にんじん 枝豆 しょうが	砂糖 油	酒 しょうゆ	28.8
	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 とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		25.5
	かきたま汁	卵 とうふ かまぼこ	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でん粉	酒 しょうゆ だし昆 布 煮干し	371
11 (金)	牛乳	牛乳				663
	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	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 油 ラード	しょうゆ	23.0
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ	ピーマン なす キャベツ たまねぎ に んにく しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 甜面醬 しょうゆ	23.9
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	にんじん ねぎ もやし しめじ	ごま	酒 しょうゆ チキン ブイヨン 鶏がら	273

※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	エネルギー たんばく質 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		
14 (月)	牛乳	牛乳				618
	ご飯			米		
	さんまのおかか煮	さんま かつお節		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	23.2
	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	しょうゆ 酢	19.6
	キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ		酒 煮干し	377
15 (火)	牛乳	牛乳				661
	ご飯			米		
	ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉	トマト パセリ たまねぎ にんにく	砂糖 パン粉 でん粉 油	ナツメグ ウスターソース 酒 チキンブイヨン	23.2
	れんこんサラダ		パプリカ れんこん きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	20.9
	野菜スープ	豚肉	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも スパゲティ	酒 鶏がら	375
16 (水)	牛乳	牛乳				594
	ご飯			米		
	豚キムチ丼の具	豚肉	にら たまねぎ 白菜キムチ	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん	25.4
	中華スープ	ハム	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	ごま油	しょうゆ 鶏がら	14.1
	アセロラゼリー			ゼリー		266
17 (木)	牛乳	牛乳				604
	ゆかりご飯		赤しそ	米 砂糖	酢	
	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 油	しょうゆ 酒	25.1
	つみれ汁	いわし たら みそ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう だいこん こんにゃく	砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	14.6
						296
18 (金)	牛乳	牛乳				772
	麦ご飯			米 大麦		
	ハヤシシチュー	牛肉	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 トマトケチャップ ウスターソース チキンブイヨン	26.7
	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	29.9
	チーズ	チーズ				359
24 (木)	牛乳	牛乳				679
	ご飯	唐津ん魚の日		米		
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	でん粉 米粉 砂糖 油 ごま油	酒 酢 しょうゆ 唐辛子	27.0
	野菜のごまあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	砂糖 ごま	しょうゆ	19.4
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	ねぎ たまねぎ しめじ	さつまいも	煮干し 酒	334
25 (金)	牛乳	牛乳				595
	ミルクパン			ミルクパン		
	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	トマト たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 ラード	しょうゆ	23.2
	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		26.4
	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 にんにく ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	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	424
28 (月)	牛乳	牛乳				611
	ご飯			米		
	ギョーザ	豚肉	にら キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 ラード 油	しょうゆ	22.2
	野菜のナムル		ほうれんそう にんじん もやし にんにく	ごま ごま油	しょうゆ 豆板醤	17.8
	五目スープ	豚肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ きくらげ		酒 しょうゆ 鶏がら	464
29 (火)	牛乳	牛乳				632
	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 こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	25.3
	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	16.9
	かりかりいりこ	いりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	379
30 (水)	牛乳	牛乳				641
	ご飯			米		
	さばの塩焼き	さば			酒	30.8
	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	20.1
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	じゃがいも	煮干し 酒	274

調味料の塩、こしょうの表示はしていません