

※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	
1 (木)	牛乳	牛乳					
	麦ご飯			米 麦			681
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 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		21.9
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ 昆布 とさかのり	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	ノンオイルドレッシング		22.1
							286
2 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			645
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒		25.7
	磯煮	豚肉 大豆 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 煮干しだし		20.7
	つみれ汁	つみれ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん		酒 しょうゆ 煮干し		288
5 (月)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			559
	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		23.9
	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		15.0
	野菜スープ	鶏肉	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ にんにく		酒 しょうゆ 鶏がら		329
6 (火)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			634
	鶏肉の香草焼き	鶏肉			酒 香草焼きの素		23.9
	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			22.4
	大根のスープ	豚肉	にんじん にら だいこん はくさい しいたけ しょうが	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		258
7 (水)	牛乳	牛乳					
	ひじきご飯	ひじき しらす	広島菜 京菜 大根葉	米 砂糖 でん粉	しょうゆ かつお節		593
	筑前煮	鶏肉	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ	さといも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮干しだし		23.2
	えび団子汁	豆腐 えび団子 わかめ	ねぎ たまねぎ		酒 しょうゆ 煮干し		15.7
							334
8 (木)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			641
	赤魚のもみじ焼き	赤魚	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	酒		25.8
	ゆかりあえ		にんじん 赤しそ キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ		19.9
	根菜ごま汁	豚肉 油揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	さつまいも ごま	酒 煮干し		302
9 (金)	牛乳	牛乳					
	黒糖パン			黒糖パン			661
	ペンネミートソース	豚肉 牛肉 大豆	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ	マカロニ 砂糖 油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース		26.1
	豆と野菜のサラダ	鶏肉	枝豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 とうもろこし きゅうり キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	ノンオイルドレッシング		20.9
	ブルーベリーゼリー			ゼリー			313
13 (火)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			588
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	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		26.1
	ワンタンスープ	ハム	にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ	小麦粉 ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		15.3
	茹でとうもろこし		とうもろこし				271
14 (水)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			659
	鶏肉の甘酢かけ	鶏肉		米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ		23.6
	きのこソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ	油	しょうゆ		22.7
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ わかめ	ねぎ たまねぎ	じゃがいも	煮干し		346
15 (木)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			605
	さんまの甘露煮	さんま		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん		27.0
	チンゲンサイのおひたし	かつお節	チンゲンサイ にんじん もやし	砂糖	しょうゆ		18.8
	みぞれ汁	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ しょうが だいこん		酒 出し昆布 しょうゆ かつお節		373
16 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			633
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	しょうゆ		27.8
	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		19.2
	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		579

※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	
19 (月)	牛乳	牛乳				662	
	ご飯			米			
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 油		27.5	
	のり酢あえ	まぐろ油漬け のり	こまつな にんじん キャベツ		しょうゆ 酢	21.3	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	酒 煮干し	409	
20 (火)	牛乳	牛乳				657	
	麦ご飯			米 麦			
	きのこカレー	鶏肉	にんじん グリンピース にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも 油	赤ワイン カレールー チャツネ ウスターソース チャップ	21.3	
	和風サラダ	ハム	きゅうり キャベツ たまねぎ	ドレッシング		20.1	
						269	
21 (水)	牛乳	牛乳				617	
	ご飯			米			
	さばの塩焼き	さば			酒	26.7	
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	春雨 砂糖 油 ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ 鶏がらスープ	19.4	
	もずくスープ	鶏肉 豆腐 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	326	
22 (木)	牛乳	牛乳				582	
	ご飯			米			
	グリルチキン	鶏肉	にんにく		酒	24.6	
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ	17.1	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	にんじん ねぎ えのき たまねぎ		煮干し	254	
23 (金)	牛乳	牛乳				565	
	コッペパン			コッペパン			
	なすとひき肉のスパゲティ	牛肉	トマト グリンピース なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ 油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース	24.7	
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	じゃがいも	酒 しょうゆ 鶏がら	18.8	
						281	
26 (月)	牛乳	牛乳				611	
	ご飯			米			
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 青さ		小麦粉 でん粉 油		18.9	
	きんぴら	くきわかめ	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく	砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	19.2	
	中華スープ	ハム	チンゲンサイ もやし きくらげ たまねぎ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	280	
27 (火)	牛乳	牛乳				584	
	ご飯			米			
	チンジャオロース	豚肉	にんじん パプリカ ピーマン にんにく しょうが たけのこ	でん粉 油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 みりん	28.6	
	肉団子スープ	鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが はくさい きくらげ	パン粉 でん粉 砂糖	酒 しょうゆ 鶏がら	15.5	
	かりかりいりこ	かえりいりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	413	
28 (水)	牛乳	牛乳				707	
	ご飯			米			
	唐津バーグ	牛肉 豚肉 卵	たまねぎ	パン粉	ケチャップ ナツメグ	24.7	
	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		29.2	
	みそ汁	厚揚げ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ	じゃがいも	煮干し	259	
29 (木)	牛乳	牛乳				611	
	ご飯			米			
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	豚肉 豆乳 大豆	かぼちゃ ほうれん草 にんじん たまねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 でん粉 油	白ワイン	18.9	
	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 キャベツ とうもろこし		ノンオイルドレッシング	18.3	
	春雨スープ	豚肉	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	373	
30 (金)	牛乳	牛乳				643	
	ご飯			米			
	赤魚のマヨネーズ焼き	赤魚	パセリ たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	酒	28.3	
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草 もやし キャベツ	砂糖 アーモンド	しょうゆ	21.8	
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しめじ 白菜キムチ にんにく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 煮干し	359	

調味料の塩、こしょうの表示はしていません