

日・曜	献立名	献立の材料 ※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。				エネルギー (kcal) たん白質 (g)	アレルギー表示 7品目ほか (小麦・卵・乳・そば) 落花生・えび・かに
		主に体を 作るものになる・(赤)	主にエネルギーの もとになる・(黄)	主に体の調子を整える もとになる・(緑)	調味料		
1 火	ごはん,1食マヨネーズ シシリアンライス(焼肉) シシリアンライス(野菜) 野菜スープ	牛乳 牛乳 牛肉 ベーコン	ごはん,強化米,1食マヨネーズ(卵不使用) 上白糖,いりごま,ごま油 じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんにく,しょうが キャベツ,コーン,赤パプリカ 玉ねぎ,人参,ワケユリ,枝豆	酒,焼き肉のタレ,みりん,酒 塩 からスープ,淡口しょうゆ,酒,塩,こしょう	648 20.5	牛乳
2 水	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ごまドレサラダ とうふのすまし汁	牛乳 牛乳 鶏肉 豆腐,わかめ	ごはん,強化米 かたくり粉,揚げ油,上白糖		レモン汁,濃口しょうゆ,酒,塩,こしょう ごまドレッシング,こしょう,濃口しょうゆ かつお節(だし),だし昆布,淡口,みりん	604 22.7	牛乳
3 木	ミルクパン,いちごジャム ポークビーンズ ツナマヨサラダ	牛乳 牛乳 豚肉,大豆,レッドキドニー まぐろツナ	ミルクパン,いちごジャム じゃがいも,サラダ油,三温糖 マヨネーズ	玉葱,人参,枝豆,にんにく キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン	からスープ,アイ,濃口しょうゆ,かつお節 赤ワイン,みりん,塩,こしょう,加粉 こしょう	598 25.0	牛乳 ミルクパン(乳,小麦)
4 金	ごはん,アイスクリーム カレーうどん ちりめんサラダ	牛乳 牛乳 牛肉,白いんげんビュレ ちりめんじゃこ	ごはん,強化米,アイスクリーム カレーうどん,サラダ油	チンゲン菜,玉ねぎ,人参 葉ねぎ キャベツ,きゅうり,人参,枝豆	チャツネ,赤ワイン,ウスターソース みりん,濃口しょうゆ,酒,アイ 和風ドレッシング,こしょう	702 21.9	牛乳 カレールウ(小麦) うどん(小麦) アイスクリーム(卵,乳)
7 月	焼肉チャーハン たくあん和え ビーフンスープ	牛乳 牛乳,牛肉 豚肉	ごはん,強化米,ごま油,三温糖 すりごま ピーマン,ごま油	玉ねぎ,人参,コーン,枝豆 たくあん,キャベツ,人参,きゅうり 玉ねぎ,人参,チンゲン菜,きくらげ	焼肉のたれ,濃口しょうゆ,酒,こしょう 濃口しょうゆ からスープ,酒,中華味,淡口しょうゆ	606 21.1	牛乳
8 火	ごはん 八宝菜 鶏つくね 梨	牛乳 牛乳 豚肉,かまぼこ,むきえび 鶏つくね(卵不使用) 梨	ごはん,強化米 ごま油,かたくり粉	キャベツ,玉ねぎ,人参,たけのこ,しょうが いんげん,ヤングコーン,干椎茸 梨	からスープ,アイ,酒,濃口,塩,こしょう 酒,塩,こしょう	610 24.2	牛乳 えび 鶏つくね(小麦)
9 水	ごはん えびフライ,タルタルソース コールスローサラダ 沢煮椀	牛乳 牛乳 エビフライ(卵不使用) 豚肉	ごはん,強化米 1食タルタルソース(卵不使用) ごま油	キャベツ,赤パプリカ,黄パプリカ,きゅうり ごぼう,人参,玉ねぎ,たけのこ 小ねぎ,えのき,もやし	コールスロードレッシング,こしょう かつお節(だし),だし昆布,酒 淡口しょうゆ,みりん	634 22.1	牛乳 エビフライ(小麦)
10 木	背割りコッペパン,ゼリー 茹でソーセージ,そえ野菜 カレースープ 1食ケチャップ	シヨア シヨア(マスカット) ウインナー 豚肉,大豆,白いんげんビュレ	背割りコッペパン,アセロラゼリー じゃがいも,サラダ油 カレールウ	キャベツ,人参 玉ねぎ,人参,枝豆,にんにく マッシュルーム	塩 からスープ,アイ,酒,濃口,塩,こしょう 1食ケチャップ	583 24.0	背割りコッペパン(小麦,乳) シヨア(乳) カレールウ(小麦)
11 金	ごはん,焼きのり しょうゆラーメン ぶどうゼリー かにかまサラダ	牛乳 牛乳,焼きのり 豚肉,かまぼこ,わかめ なると(卵不使用) かにかま	ごはん,強化米 ラーメン麺,ごま油 ぶどうゼリー	玉ねぎ,もやし,人参,きくらげ コーン,にんにく キャベツ,人参,きゅうり	鶏豚湯,中華味,濃口しょうゆ 淡口しょうゆ,酒,塩,こしょう 和風ドレッシング,こしょう	589 21.1	牛乳 ラーメン麺(小麦)
14 月	スポーツの日						
15 火	ごはん,フルーツムース ちゃんぽん れんこんサラダ	牛乳 牛乳 豚肉,かまぼこ,むきえび まぐろツナ	ごはん,強化米,フルーツムース ちゃんぽん麺,ごま油 マヨネーズ	キャベツ,人参,玉ねぎ,きくらげ ヤングコーン,もやし,葉ねぎ れんこん,きゅうり,人参,コーン	鶏豚湯,中華味,濃口しょうゆ 淡口しょうゆ,酒,塩,こしょう 塩,こしょう,濃口しょうゆ,みりん,酢	671 23.3	牛乳 ちゃんぽん麺(小麦) えび フルーツムース(乳)
16 水	ごはん 白身魚のみみじ焼き 即席漬け みそ汁	牛乳 牛乳 白身魚(ホキ) 塩昆布 豆腐,わかめ,みそ	ごはん,強化米 マヨネーズ	うらごし人参 キャベツ,人参,きゅうり 玉ねぎ,人参,しめじ,小ねぎ	酒,塩,こしょう 濃口しょうゆ 煮干し(出し用),みりん	524 21.6	牛乳
17 木	丸型コッペパン キャベツのミンチカツ そえ野菜 ポテトスープ	牛乳 牛乳 キャベツのミンチカツ(卵乳不使用) ベーコン	丸型コッペパン 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも,サラダ油	キャベツ,人参 玉ねぎ,人参,コーン,マッシュルーム,枝豆	塩,こしょう からスープ,アイ,塩,こしょう 淡口しょうゆ,赤ワイン	607 23	牛乳 丸型コッペパン(小麦,乳) キャベツのミンチカツ(小麦)
18 金	ごはん 秋野菜のカレー フルーツポンチ	牛乳 牛乳 豚肉 かにかま	ごはん,強化米 じゃがいも,サラダ油,カレールウ カットゼリー(ぶどう,はちみつレモン シャインマスカット),上白糖	玉ねぎ,人参,にんにく,枝豆 なす,しめじ みかん缶,パイナップル,黄桃缶,バナナ	チャツネ,赤ワイン,ブイヨン りんごピューレ,ケチャップ,こしょう 赤ワイン	696 19.5	牛乳 カレールウ(小麦)
19 土	運動会						
21 月	振替休日						
22 火	ごはん いわしのみぞれ煮 ごまみそサラダ つみれ汁	牛乳 牛乳 いわしのみぞれ煮 大豆,米みそ 鶏肉団子(卵不使用)	ごはん,強化米 マヨネーズ,すりごま,三温糖 かたくり粉	キャベツ,きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,ほうれん草,干椎茸,小ねぎ	こしょう かつお節(だし),だし昆布,淡口,酒,塩	608 21.6	牛乳 いわしのみぞれ煮(小麦)
23 水	ごはん,プリン えびのチリソース風 中華コーンスープ	牛乳 牛乳,カスタードプリン えびフリッター ベーコン,大豆の華	ごはん,強化米 揚げ油,三温糖,ごま油 かたくり粉 サラダ油	しょうが,にんにく,人参 玉ねぎ,ピーマン 玉ねぎ,人参,ほうれん草,クリームコーン	中華味,トマトケチャップ,酒,酢 濃口しょうゆ,塩,こしょう からスープ,中華味,淡口しょうゆ,酒,塩,こしょう	708 20.4	牛乳 えびフリッター(えび,乳) プリン(卵,乳)
24 木	ミルクパン,ボンデーナツ スパゲティ・ポロネーゼ 海鮮サラダ	牛乳 牛乳 牛ひき肉,粉チーズ かにかま,海そうミックス	ミルクパン,ボンデーナツ スパゲティ,オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,人参,しめじ,セロリ にんにく,パセリ キャベツ,人参,きゅうり	トマトピューレ,ケチャップ,塩 デミグラスソース,赤ワイン,濃口,こしょう コールスロードレッシング,こしょう	666 23.4	牛乳,ミルクパン(小麦,乳) 粉チーズ(乳),デミグラス(小麦) スパゲティ(小麦) ボンデーナツ(小麦,卵,乳)
25 金	ごはん,みかん ブルコギ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 牛乳 牛肉,赤だしみそ 豆腐,わかめ	ごはん,強化米 ごま油,三温糖,ごま ごま,ごま油	みかん 玉ねぎ,人参,にら,もやし,しめじ たけのこ,にんにく,しょうが 玉ねぎ,人参,えのき,葉ねぎ	焼肉のたれ,濃口しょうゆ,こしょう トリパツヤ,りんごピューレ,酒,みりん からスープ,中華味,酒,淡口しょうゆ	612 22.1	牛乳
28 月	ごはん,ふりかけ 肉うどん ポテトサラダ	牛乳 牛乳,鮮ふりかけ(卵,乳不使用) 牛肉,かまぼこ,油揚げ ハム	ごはん,強化米 うどん麺,サラダ油,三温糖 じゃがいも,マヨネーズ	玉ねぎ,人参,葉ねぎ,干椎茸 チンゲン菜 人参,きゅうり,コーン	煮干し(だし),みりん,酒,塩 濃口しょうゆ,淡口しょうゆ 酢,塩,こしょう	623 21.1	牛乳 うどん麺(小麦)
29 火	ごはん 鮭ザンギ 和風サラダ みそ汁	牛乳 牛乳 鮭 ハム 厚揚げ,みそ,わかめ	ごはん,強化米 揚げ油,薄力粉,かたくり粉,ごま	しょうが,にんにく キャベツ,きゅうり,人参,コーン 玉ねぎ,人参,しめじ,ねぎ	酒,みりん,濃口しょうゆ 和風ドレッシング,こしょう 煮干し(出し),酒	621 24.5	牛乳 薄力粉(小麦)
30 水	五目菜ごはん おかか和え かきたま汁 ミニたい焼き	牛乳 牛乳,鶏肉,油揚げ かつお節 卵,大豆の華	ごはん,強化米,栗,三温糖,サラダ油 かたくり粉 ミニたい焼き小豆(卵乳不使用)	人参,ごぼう,枝豆,干椎茸 もやし,人参,きゅうり ほうれん草,玉ねぎ,人参,干椎茸 小ねぎ	酒,濃口しょうゆ,みりん 濃口しょうゆ かつお節(だし),だし昆布 淡口しょうゆ,酒,塩	611 21.4	牛乳 卵 ミニたい焼き(小麦)
31 木	黒糖パン,ハロウィンデザート かぼちゃのシチュー イタリアンサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉,白いんげんビュレ 豆乳 ハム	黒糖パン,かぼちゃプリン(乳不使用) シチュー(小麦,卵,乳不使用) サラダ油	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,ほうれん草 かぼちゃピューレ,しめじ,パセリ キャベツ,きゅうり,人参,コーン	からスープ,ブイヨン,白ワイン 塩,こしょう イタリアンドレッシング,こしょう	599 22.4	牛乳(乳) 黒糖パン(小麦,乳)

※アレルギー表示については、表示義務のある7品目ほかを記入しています。また、醤油(ドレッシング類を含む)・穀物酢の小麦の表示はしていません。
 ご不明な点は栄養職員までおたすねください。 ※みかんジュースは、2時間目の休み時間に提供します。(栄養価にジュースは含まれていません)