

日	献立名	牛乳	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。				I栄養 (kcal)	アレルギー 表示 8品目 たんぱく質 (g)
			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 整えるものになる (緑)	調味料		
8木	<b>始業式</b>							
9金	ごはん	○		ごはん,強化米			579	牛乳
	ぶり照り焼き		ぶり照焼				23.6	ぶり照り焼き(小麦)
	紅白なます			上白糖	だいこん,にんじん,ゆず	酢,食塩		
	はんぺんのすまし汁		はんぺん(紅,白)		玉葱,にんじん,えのきたけ,こまつな	かつお節,昆布,淡口しょうゆ,酒		
12月	<b>成人の日(祝日)</b>							
13火	ごはん	○		ごはん,強化米			595	牛乳
	麻婆豆腐		豆腐,豚ひき肉,大豆の華,米みそ,赤みそ	三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,干し椎茸,たけのこ(ゆで),にんじん,ねぎ,玉葱	おろしにんにく,酒,濃口しょうゆ,中華味,トウバンジャン	25.9	ジョア(乳) 棒棒鶏ドレッシング(小麦)
	海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ,にんじん,きゅうり	棒棒鶏ドレッシング		
	ジョア(小)		ジョア(マスカット)					
14水	ごはん	○		ごはん,強化米			564	牛乳
	さばの利休焼き		さば	ごま		食塩,酒,みりん	24.0	
	おなか和え		かつお節		キャベツ,きゅうり,にんじん	濃口しょうゆ,淡口しょうゆ,みりん		
	かしわ汁		鶏もも肉	サラダ油	ごぼう,にんじん,だいこん,こねぎ	かつお節,昆布,淡口しょうゆ,濃口しょうゆ,みりん,酒,食塩		
15木	きなご揚げパン	○	きな粉	コッパパン,三温糖,ひまわり油		食塩	621	牛乳
	キャベツとハムのサラダ		ローズハム	イタリアドレッシング	キャベツ,赤パプリカ,きゅうり		24.0	コッパパン(小麦,乳)
	カレースープ		豚肉	じゃがいも,サラダ油	白いんげんビュレ,にんじん,玉葱,マッシュルーム,えだまめむき身	おろしにんにく,とりがらスープ,パイオン,カレー粉,カレールー,赤ワイン,濃口しょうゆ,み		
16金	ごはん	○		ごはん,強化米			608	牛乳
	チキンチキンごぼう		鶏もも肉	白絞油,かたくり粉,三温糖	ごぼう,えだまめむき身	酒,本みりん,濃口しょうゆ	21.2	しそ昆布(小麦)
	しそ昆布和え		しそ昆布		キャベツ,きゅうり,にんじん	濃口しょうゆ		
19月	ごはん	○		ごはん,強化米			569	牛乳
	鶏肉のパーベキューソースがけ		鶏もも肉		たまねぎ,りんごビュレ	酒,食塩,こしょう,おろしにんにく,トマトケチャップ,濃口しょうゆ	24.0	
	もやしいため			サラダ油	キャベツ,にんじん,もやし,ピーマン	濃口しょうゆ,中華味,食塩,こしょう		
	魚そうめん汁		魚そうめん,わかめ		干し椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ	淡口しょうゆ,食塩,酒,昆布,かつお節		
20火	キムタクごはん	○	豚肉	ごはん,強化米,ごま,ごま油	はくさい(キムチ漬け),千切りたくあん		565	牛乳
	平つくね		平つくね				21.0	キムチ(小麦) 平つくね(小麦)
	みそ汁		厚揚げ,合わせみそ		玉葱,にんじん,ぶなしめじ,こまつな	煮干し		
21水	ごはん	○		ごはん,強化米			596	牛乳
	あじフライ		あじフライ			白絞油	23.7	アジフライ(小麦)
	小松菜のごま炒め		油揚げ	いりごま,ごま油	こまつな,もやし,にんじん	淡口しょうゆ		
22木	五目汁	○	豚肉	こんにゃく	玉葱,にんじん,ごぼう,葉ねぎ,干し椎茸	かつお節,昆布,淡口しょうゆ,濃口しょうゆ,酒,食塩		
	小型ミルクパン			ミルクパン			667	ミルクパン(小麦,乳)
	ちゃんぽん		豚肉,豆乳,えび,かまぼこ	サラダ油,ちゃんぽん麺	玉葱,にんじん,葉ねぎ,もやし,白菜,コーン,きくらげ	濃口しょうゆ,酒,淡口しょうゆ,鶏豚湯,塩,こしょう,中華味	25.9	うどん(小麦) 和風デリシャスドレッシング(小麦)
	ごぼうサラダ		ツナ		ごぼう,にんじん,きゅうり	和風デリシャスドレッシング		
23金	チョコクレープ(チョコ)	○		チョコクレープ(卵,乳なし)				
	むぎごはん		麦ごはん,強化米				634	牛乳
	チキンカレー		鶏もも肉	じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉葱,りんごビュレ	おろしにんにく,カレールー,チャツネ,ウスターソース,赤ワイン,トマトビュレ	19.9	カレールー(小麦)
26月	ブロッコリーサラダ	○			ブロッコリー,キャベツ,にんじん,きゅうり	フレンチドレッシング,こしょう		
	ごはん			ごはん,強化米			546	牛乳
	鮭の塩焼き			サラダ油		食塩,酒	27.2	
	たくあん和え		いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,千切りたくあん	淡口しょうゆ,みりん			
27火	みそ汁	○	油揚げ,合わせみそ	じゃがいも	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,葉ねぎ	酒,煮干し		
	手巻き寿司		手巻き焼のり					
	ごはん			ごはん,強化米			633	牛乳
	シシリアンライス(肉)		豚肉	上白糖,ごま油,ごま	玉葱	おろしにんにく,しょうが,酒,濃口しょうゆ,焼き肉のたれ,本みりん	19.9	焼き肉のたれ(小麦)
28水	シシリアンライス(野菜)	○			キャベツ,ホールコーン,赤パプリカ	食塩		
	1食マヨネーズ(エッグケア)			マヨネーズ(エッグケア)				
	かぶとベーコンのスープ		ベーコン	オリーブ油	かぶ,にんじん,玉葱	パセリ,とりがらスープ,パイオン,淡口しょうゆ,白ワイン,こしょう		
	ごはん			ごはん,強化米			609	牛乳
29木	さんまゆずみそ煮	○	さんまゆずみそ煮				23.2	
	ほうれん草の磯香和え		焼きのり		ほうれん草,もやし,きゅうり,にんじん	濃口しょうゆ,淡口しょうゆ,みりん		
	だぶ		鶏もも肉,かまぼこ	こんにゃく,さといも,ごま油,上白糖	にんじん,ごぼう,干し椎茸,れんこん,さやいんげん	かつお節,昆布,食塩,淡口しょうゆ,濃口しょうゆ,酒		
30金	小型黒糖パン	○		黒糖パン			574	牛乳
	大町たら麺		豚肉,むきえび,かまぼこ	干しうどん,ごま油	にんじん,きくらげ(乾),玉葱,キャベツ,葉ねぎ,もやし	しょうが,中華味,食塩,こしょう,酒,淡口しょうゆ,からスープ(ポーク&チキン),濃口しょうゆ	25.1	黒糖パン(小麦,乳) うどん(小麦) ぎょうざ(小麦)
	焼きぎょうざ		ぎょうざ	サラダ油				
	果物(みかん)				みかん			
30金	ごはん	○		ごはん,強化米			557	牛乳
	がめ煮		鶏もも肉,ゆで大豆	こんにゃく,さといも,三温糖,サラダ油	れんこん,たけのこ(ゆで),ごぼう,にんじん,さやいんげん,干し椎茸	濃口しょうゆ,みりん,酒	22.0	
	かけあえ		いか,米みそ	上白糖,ごま	だいこん,にんじん,きゅうり	酢		
	ふりかけ				ふりかけ			

※アレルギー表示については、表示義務のある7品目等を記入しています。また、醤油(ドレッシング類を含む)・穀物酢・調味料の小麦の表示はしていません。  
 ※本学で使用しているベーコン・ハム・ウインナー・かまぼこ・マヨネーズ・ごまドレッシング・フレンチドレッシングは、卵・乳不使用の製品です。【食物アレルギー対応】  
 ご不明な点は栄養職員までおたずねください。