

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	アレルギー表示 たんぱく質	アレルギー表示 8品目 小麦・卵・乳・そば 落花生・えび・かに・く るみ
1月	ご飯	○		ごはん,強化米			590	牛乳
	うま煮		鶏もも肉,絹厚揚げ	じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,三温糖	にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	濃口醤油	22.0	和風ドレッシング (小麦)
	いかとわかめのサラダ		いか,わかめ	ごま,マヨネーズ(エッグケア)	きゅうり,にんじん,枝豆むき身	酒,和風ドレッシング		のりの佃煮(小麦)
	のりの佃煮		のりのつくだに					
2火	ご飯	○		ごはん,強化米			580	牛乳
	豚肉と野菜の炒め物		豚肉	サラダ油	にんじん,キャベツ,にら	しょうが,おろしにんにく,オスターソース,中華味,塩,こしょう,酒	25.2	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩		
	みそ汁		油揚げ,合わせみそ		なす,玉葱,にんじん,こまつな,ぶなしめじ	煮干し,酒		
3水	ご飯	○		ごはん,強化米			611	牛乳
	いわしのトマト煮		いわしの梅煮				25.4	ごまドレッシング (小麦)
	切干大根のサラダ		ロースハム	ごま	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	淡口醤油,みりん,和風ドレッシング		
	塩豚汁		豚肉,絹厚揚げ	じゃがいも,こんにゃく,サラダ油	ごぼう,にんじん,葉ねぎ,ぶなしめじ	煮干し,淡口醤油,みりん,酒,塩		
4木	丸型コッパパン	○		コッパパン			619	牛乳
	照焼パティ		国産鶏の照り焼きパティ				28.3	コッパパン(乳・小麦)
	野菜サラダ				キャベツ,にんじん,きゅうり	こしょう		照焼パティ(小麦)
	スライスチーズ		スライスチーズ					チーズ(乳)
	ミネストローネ		ウィンナー,大豆	ツイストマカロニ,サラダ油	玉葱,にんじん,ほうれん草,ホールトマトカット	トマトピューレ,とりがらスープ,パイオン,みりん,塩,こしょう,赤ワイン		マカロニ(小麦)
5金	ご飯	○		ごはん,強化米			596	牛乳
	鶏肉のレモンソースかけ		鶏もも肉	白絞油,かたくり粉,上白糖	レモン果汁	塩,こしょう,酒,濃口醤油	21.0	
	もやしいため			サラダ油	キャベツ,にんじん,もやし,青ピーマン	濃口醤油,中華味,塩,こしょう		
	すまし汁		かまぼこ	麩	玉葱,にんじん,葉ねぎ,えのき	淡口醤油,みりん,塩,酒,かつお節,昆布		
9火	むぎごはん	○		麦ごはん,強化米			656	牛乳
	ビーフカレー		牛肉	じゃがいも,サラダ油,カレールウ	にんじん,玉葱,りんごピューレ	おろしにんにく,チャツネ,ウスターソース,赤ワイン,トマトピューレ	20.9	カレールウ(小麦)
	ツナとアスパラガスのサラダ		ツナフレーク		キャベツ,赤パプリカ,アスパラガス	フレンチドレッシング,こしょう		
10水	ご飯	○		ごはん,強化米			590	牛乳
	ホキ天玉揚げ					ホキ天玉揚げ,白絞油	21.0	ホキ天玉揚げ (小麦)
	きゅうりとかにかまの ごま酢和え		かにかま	ごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,濃口醤油,塩		
11木	小型黒糖パン	○		コッパパン,黒砂糖			589	牛乳
	タンタン麺		豚ひき肉,大豆の華,赤味噌,豆乳	ちゃんぽんめん,ごま油	チンゲン菜,たけのこ(ゆで),にんじん,さくらげ,玉葱,もやし	アマガジャ,ごま(ねり),トウバンジャン,おろしにんにく,しょうが,酒,濃口醤油,鶏がら湯,中華味	27.0	黒糖パン(乳・小麦) ちゃんぽん麺 (小麦)焼売(小麦)
	焼きシュウマイ		大焼売(肉)	サラダ油				ドレッシング(小麦)
	ささみの中華サラダ		とりささみ水煮		キャベツ,にんじん,きゅうり	ナムルドレッシング		
12金	ご飯	○		ごはん,強化米			604	牛乳
	豚の角煮		豚肉	三温糖	しょうが	濃口醤油,酒,みりん	25.1	ワンタン(小麦)
	チンゲン菜の炒め物		油揚げ	ごま油	チンゲン菜,もやし,にんじん	淡口醤油,塩,こしょう		
	ワンタンスープ		鶏もも肉	ウエーブワンタン,ごま油	玉葱,にんじん,えのきたけ,葉ねぎ	淡口醤油,酒,とりがらスープ,塩,こしょう		
15月	ご飯	○		ごはん,強化米			577	牛乳
	鶏肉の生姜焼き		鶏もも肉	三温糖	りんごピューレ	酒,濃口醤油,みりん,しょうが	24.3	鶏つくね(小麦)
	かぼす和え			上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,かぼす果汁	淡口醤油		
	みそ汁		油揚げ,合わせみそ	じゃがいも	玉葱,にんじん,しめじ,ねぎ	いりこ(だし用),酒		
16火	ご飯	○		ごはん,強化米			615	牛乳
	チャプチェ		豚肉	緑豆はるさめ,いりごま,ごま油	たけのこ(ゆで),にんじん,青ピーマン,玉葱,ぶなしめじ	おろしにんにく,濃口醤油,みりん,酒,コチュジャン	21.8	鶏つくね(小麦)
	肉団子の中華スープ		(冷)粗びきつくね	ごま油	チンゲン菜,玉葱,にんじん,さくらげ,干し椎茸	とりがらスープ,淡口醤油,塩,こしょう,中華味		
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー				
17水	ご飯	○		ごはん,強化米			581	牛乳
	さばの塩焼き		さば			塩,酒	24.4	
	ひじきの炒め煮		干ひじき,大豆	こんにゃく,三温糖,サラダ油	ごぼう,にんじん,さやいんげん	濃口醤油,酒,みりん		
18木	マロニー汁	豚肉	マロニー,ごま油	チンゲン菜,干し椎茸,にんじん,玉葱	塩,こしょう,淡口醤油,中華味,酒,濃口醤油,とりがらスープ			
	コッパパン		コッパパン			590	牛乳	
	なすのミートグラタン	豚ひき肉,北海道シュレッドチーズ	デミグラスソース,オリーブ油	ソテーオニオン,なす	トマトピューレ,トマトケチャップ,パイオン,赤ワイン,こしょう,おろしにんにく,パセリ,アルミカップ	24.9	コッパパン(乳・小麦)	
	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン	じゃがいも,サラダ油	玉葱,にんじん,ブロッコリー	とりがらスープ,パイオン,塩,こしょう,白ワイン,淡口醤油		チーズ(乳) デミグラスソース(小麦)	
19金	いちごジャム		いちごジャム					
	ご飯	○		ごはん,強化米			577	牛乳
	揚げたこ焼		あおのり			たこ焼(米粉),白絞油,お好み焼きソース	19.1	お好みソース (小麦)
	ツナときゅうりのマヨネーズ和え		ツナフレーク	マヨネーズ(エッグケア)	キャベツ,きゅうり,にんじん,枝豆むき身	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,葉ねぎ	淡口醤油,塩,酒,昆布,かつお節			
22月	ご飯	○		ごはん,強化米			631	牛乳
	シシリアンライス(具)		牛肉	上白糖,ごま油,ごま	玉葱	おろしにんにく,しょうが,酒,濃口醤油,焼肉のたれ,みりん	21.2	焼肉のたれ(小麦) マカロニ(小麦)
	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	塩		
	1食マヨネーズ(エッグケア)			マヨネーズ(エッグケア)				
23火	ABCスープ	鶏もも肉	アルファベットマカロニ,オリーブ油	ほうれん草,にんじん,玉葱	とりがらスープ,パイオン,淡口醤油,塩,白ワイン,こしょう			
	ご飯	○		ごはん,強化米			565	牛乳
	マーボーナス		豚ひき肉,大豆の華,赤味噌	ごま油,三温糖,かたくり粉	なす,玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,葉ねぎ	しょうが,おろしにんにく,濃口醤油,中華味,酒,トウバンジャン,アマガジャ,みりん	20.8	ドレッシング(小麦)
	春雨サラダ		ロースハム	緑豆はるさめ,いりごま	にんじん,きゅうり,さくらげ	棒棒鶏ドレッシング		
きびなごのカリカリフライ	きびなごカリカリフライ				白絞油			
24水	ひじき和え	鉄っこひじき		キャベツ,にんじん,きゅうり	濃口醤油	20.4	ひじき佃煮(小麦)	
	かしわ汁	鶏もも肉		ごぼう,にんじん,だいこん,葉ねぎ	かつお節,昆布,淡口醤油,濃口醤油,酒,塩			
	小型ミルクパン		ミルクパン			593	牛乳	
	焼きそば	豚肉,かまぼこ,かつお節	スパゲティミニ,サラダ油,	ねぎ,玉葱,にんじん,もやし,キャベツ	青のり,中濃ソース,ウスターソース,塩,こしょう,酒,濃口醤油,中華味	23.6	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティ(小麦)	
25木	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも,マヨネーズ(エッグケア)	にんじん,きゅうり,ホールコーン	こしょう		ヨーグルト(乳)	
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	梅しらすご飯	しらす干し	ごはん,強化米,いりごま	カリカリ梅,えだまめむき身		572	牛乳	
	豚しゃぶサラダ	豚肉	マヨネーズ(エッグケア),ねりごま	きゅうり,にんじん,キャベツ	棒棒鶏ドレッシング	22.8	ごまドレッシング (小麦)	
29月	みそ汁	厚揚げ,合わせみそ		玉葱,にんじん,ぶなしめじ,小松菜	酒,煮干し			
	ご飯	○		ごはん,強化米			620	牛乳
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ	デミグラスソース,三温糖		赤ワイン,トマトケチャップ	21.4	デミグラスソース (小麦)
	ローストポテト			皮つきポテト,サラダ油		塩,こしょう		
すまし汁	かまぼこ			玉葱,にんじん,えのきたけ,こまつな	かつお節,昆布,淡口醤油,酒			
30火	ご飯	○		ごはん,強化米			626	牛乳
	ヤンニョムチキン		鶏もも肉	かたくり粉,薄力粉,はちみつ,三温糖		酒,しょうが,おろしにんにく,白絞油,トマトケチャップ,酢,コチュジャン,濃口醤油,中華味	21.0	薄力粉(小麦)
	ナムル				もやし,ほうれん草,にんじん	ドレッシング韓国ナムル		ドレッシング(小麦)
	わかめスープ		ベーコン,わかめ	いりごま,ごま油	玉葱,にんじん,葉ねぎ	中華味,とりがらスープ,淡口醤油,酒,塩		

*アレルギー表示については、表示義務のある8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ずねください。
*本学で使用しているベーコン・ハム・ウィンナー、かまぼこ、カレー・シチューのルウ、マヨネーズ・ドレッシング(ごま・フレンチ・コールスローなど)は、卵・乳不使用の製品です。【アレルギー対応】