

※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				調味料等	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)			
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類			
3 (月)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			647
	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	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ		21.2
	バンバンジーサラダ	鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング			23.6
	肉団子スープ	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 パン粉	しょうゆ 酒 鶏がら		310
4 (火)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			614
	あじのごまフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でん粉 ごまごま油 油			25.1
	こんにゃくの炒め物	豚肉	小松菜 にんじん こんにゃく とうもろこし	砂糖 ごま油	酒 しょうゆ		19.5
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	油	酒 しょうゆ みりん 煮干し だし昆布		388
5 (水)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			591
	ビビンバ丼の具	牛肉 豚肉	ほうれん草 にんじん にんにく しょうが もやし	砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢		26.6
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	しょうゆ		17.6
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		320
6 (木)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			617
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	パセリ にんにく しょうが	パン粉 油	酒		23.7
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬	にんじん 枝豆 きゅうり	スパゲティ ドレッシング			20.4
	野菜スープ	豚肉	にんじん パセリ たまねぎ にんにく	じゃがいも 油	しょうゆ 酒 鶏がら		251
7 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			597
	豚肉の生姜炒め	豚肉	たまねぎ しょうが	砂糖 でんぷん 油	酒 しょうゆ みりん		27.3
	梅おかかあえ	ちくわ かつお節	にんじん キャベツ きゅうり	砂糖	ねり梅 しょうゆ		16.2
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ たまねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し		331
9 (日)	牛乳	牛乳					
	救給カレー		トマト にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 油	カレーパウダー		554
							10.8
							30.3
							247
11 (火)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			648
	いわしの甘露煮	いわし		砂糖 でんぷん	しょうゆ みりん		26.8
	ひじきの炒め煮	角天 油揚げ 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 しいたけ	砂糖 油	しょうゆ みりん 酒		20.6
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも 油	酒 煮干し		361
12 (水)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			665
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	砂糖 でん粉	ケチャップ 赤ワイン ワスターソース しょうゆ デミグラスソース		24.8
	ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			23.6
	かきたま汁	卵 豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	でん粉	酒 しょうゆ だし昆布 かつお節		431
13 (木)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん			米 麦			654
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でん粉 ごま油 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		25.3
	もやし中華あえ	鶏肉	小松菜 にんじん もやし	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ		16
	アセロラゼリー			ゼリー			494
14 (金)	牛乳	牛乳					
	コッペパン			コッペパン			649
	メンチカツ	鶏肉 豚肉	にんじん 枝豆 たまねぎ とうもろこし キャベツ しょうが	パン粉 でん粉 米粉 砂糖 油			24.1
	ごぼうのサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ 砂糖		29.1
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ トマト ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆 セロリ にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ 油	ウスターソース チキンブイヨン コンソメ 酒		387

※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		
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類			
17 (月)	牛乳	牛乳				626	
	もち麦入りご飯			米 もち麦			
	チキンカレー	鶏肉 大豆	にんじん グリンピース にんにく しょうが たまねぎ りんご	じゃがいも 油	ケチャップ カレールウ ウスターソース チャツネ チキンブイヨン 赤ワイン		22.9
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ ふのり と さかのり 昆布	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		19.8
						301	
18 (火)	牛乳	牛乳				582	
	ご飯			米			
	牛肉とごぼうの煮物	牛肉	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく	砂糖 油	しょうゆ 酒		27.5
	ニラ玉スープ	豆腐 卵	にんじん にら きくらげ たまねぎ	でん粉 ごま油	しょうゆ 鶏がら		15.4
	かりかりいりこ	いりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん		44.7
19 (水)	牛乳	牛乳				685	
	チキンライス	鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ	米 砂糖	ケチャップ		
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油			20.2
	イタリアンサラダ		にんじん きゅうり キャベツ とうも ろこし	ドレッシング			21.7
	野菜チャウダー	鶏肉 牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん たま ねぎ にんにく	じゃがいも 油	コンソメ 白ワイン 酒 ローレル		31.0
20 (木)	牛乳	牛乳				638	
	ご飯			米			
	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん 酒		28.7
	れんごんの炒め物	豚肉	にんじん 枝豆 たまねぎ れんこん	でん粉 油	トウバンジャン しょうゆ 酒		22.8
	なすのみそ汁	厚揚げ みそ	ねぎ なす たまねぎ しめじ		煮干し		25.7
21 (金)	牛乳	牛乳				577	
	ご飯			米			
	磯辺あえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし にんじ ん	砂糖	しょうゆ		22.7
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	にんじん きぬさや 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		14.2
							28.4
24 (月)	牛乳	牛乳				591	
	ご飯			米			
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょう が にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	しょうゆ		20.3
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン 豆腐 卵	ゴーヤ にんじん たまねぎ	砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ		20.7
	もずくのスープ	豚肉 もずく	にんじん ねぎ もやし		しょうゆ 鶏がら 酒		30.0
25 (火)	牛乳	牛乳				645	
	ご飯			米			
	ユーリンチー	鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ	でん粉 米粉 砂糖 油	しょうゆ 酢 酒		23.8
	中華風酢の物	ハム	にんじん きくらげ きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢		20.7
	ビーフンスープ	豚肉 厚揚げ	にんじん チンゲン菜 たまねぎ	ビーフン	しょうゆ 鶏がら		26.2
26 (水)	牛乳	牛乳				615	
	ご飯			米			
	赤魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でん粉 油	酒		26.5
	五目きんぴら	角天 茎わかめ	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく	砂糖 ごま 油 ごま油	酒 しょうゆ みりん		16.8
	キムチ豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん キムチ たまねぎ しめじ	じゃがいも ごま油	酒 しょうゆ 煮干し		33.4
27 (木)	牛乳	牛乳				657	
	ご飯			米			
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	にんにく しょうが	マーマレード	しょうゆ 酒		24.9
	アーモンドあえ		にんじん ほうれん草 キャベツ もや し	砂糖 アーモンド	しょうゆ		21.2
	カレースープ	豚肉	にんじん 枝豆 たまねぎ とうもろこ し にんにく	じゃがいも 油	酒 カレールウ カレー粉 ウスターソース 鶏がら		27.7
28 (金)	牛乳	牛乳				655	
	ご飯			米			
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉	ねぎ にんにく もやし 白ねぎ たま ねぎ レモン	でん粉 ごま ごま油	酒 鶏がらだし		26.6
	れんこんサラダ	まぐろ油漬け	にんじん キャベツ れんこん	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		2.2
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ ねぎ たまねぎ しめじ		煮干し		27.7

調味料の塩、こしょうの表示はしていません