

※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・種実類・油脂類		
1 (金)	牛乳	牛乳				631 26.8 29.3 411
	コッペパン			コッペパン		
	メンチカツ	鶏肉 豚肉	にんじん 枝豆 玉ねぎ とうもろこし 生姜 キャベツ	パン粉 でん粉 米粉 砂糖 油		
	ツナと大根のサラダ	まぐろ油漬 ひじき	パプリカ レモン 大根 きゅうり	ドレッシング	ドレッシング	
	シチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	酒 鶏がら ポタージュ ベース	
5 (火)	牛乳	牛乳				578 21.3 13.5 299
	ご飯			米		
	つくね	鶏肉	玉ねぎ れんこん ごぼう	里芋 砂糖 でん粉 パン 粉 ごま油	しょうゆ	
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん 枝豆 切干大根 しめじ	砂糖	しょうゆ みりん 酒	
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ 白 菜 きくらげ	ワンタン皮	酒 しょうゆ 鶏がら	
6 (水)	牛乳	牛乳				601 23.4 20.8 308
	ご飯			米		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	米粉 でん粉 油	酒	
	アーモンドあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	砂糖 アーモンド	しょうゆ	
	きのこ汁	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ 玉ねぎ えのき しいた け しめじ		酒 しょうゆ 煮干し	
7 (木)	牛乳	牛乳				644 21.8 23.6 365
	ご飯			米		
	オムレツ	卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ	でん粉 油	ケチャップ	
	ごぼうサラダ		パプリカ ごぼう きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ご ま	しょうゆ	
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ	じゃがいも	鶏がら	
8 (金)	牛乳	牛乳				565 25.1 13.1 360
	ご飯			米		
	きびなごの唐揚げ	きびなご	生姜	米粉 でん粉 油	しょうゆ 酒	
	のり酢あえ	鶏肉 のり	小松菜 にんじん キャベツ もやし		しょうゆ 酢	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ 大根 ごぼう こんにゃ く	さつまいも	酒 煮干し	
11 (月)	牛乳	牛乳				727 25.6 26.9 488
	ご飯			米		
	春巻き	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 生姜 しい たけ	春雨 でん粉 砂糖 小麦 粉 米粉 油	しょうゆ	
	もやしの中華あえ		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ しい たけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 チキンブイヨン しょう ゆ テンメンジャン トウバ ンジャン	
12 (火)	牛乳	牛乳				761 24.7 23.1 380
	もち麦ご飯			米 もち麦		
	さつまいものカレー	豚肉 大豆	にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ りん ご	さつまいも 油	赤ワイン カレールー ケ チャップ チャツネ ウス ターソース チキンブイヨン	
	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	しょうゆ	
	さがみかんゼリー			ゼリー		
13 (水)	牛乳	牛乳				594 24.5 16.6 345
	ご飯			米		
	あじの南蛮漬け	あじ	玉ねぎ	砂糖 でん粉 米粉 油 ごま油	酒 しょうゆ 唐辛子	
	ゆかりあえ		にんじん キャベツ もやし しそ		しょうゆ	
	根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ 大根 ごぼう れんこん		煮干し 酒	
14 (木)	牛乳	牛乳				590 22.2 18.1 427
	ご飯			米		
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ	でん粉 砂糖	デミグラスソース ケチャッ プ 赤ワイン ウスターソー ス しょうゆ	
	小松菜のソテー	ウインナー	小松菜 キャベツ とうもろこし にんに く		しょうゆ	
	かきたま汁	卵 かまぼこ	にんじん ねぎ 玉ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ だし昆布 煮干し	

※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・種実類・油脂類		
15 (金)	牛乳	牛乳				568 23.8 14.7 365
	ご飯			米		
	ナムル丼の具	豚肉 大豆	にんじん 小松菜 生姜 もやし	砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ	
	中華風酢の物	鶏肉	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	
18 (月)	肉団子スープ	鶏肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ	パン粉 でん粉 砂糖	しょうゆ 鶏がら	632 22.2 19.9 263
	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		
	ハヤシライス	牛肉	にんじん グリーンピース トマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	油	赤ワイン ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ チキンブイヨン	
19 (火)	マカロニサラダ	まぐろ油漬	枝豆 にんじん きゅうり	マカロニ ドレッシング		652 23.9 19.0 351
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		
	いわしのみぞれ煮	いわし	大根	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
20 (水)	昆布あえ	昆布	にんじん キャベツ きゅうり		しょうゆ	655 21.0 24.1 281
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん グリーンピース 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	酒 みりん しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		
21 (木)	ミートボールのトマト煮	牛肉 豚肉 鶏肉	トマト パセリ 玉ねぎ にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ウスターソース 酒 チキンブイヨン	588 23.4 14.7 322
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ノンエッグマヨネーズ		
	根菜のスープ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 にんにく	油	酒 しょうゆ 鶏がら	
	牛乳	牛乳				
22 (金)	豚肉と冬野菜の煮物	豚肉	にんじん いんげん 生姜 大根 ごぼう れんこん	里芋 砂糖	酒 しょうゆ みりん	623 23.7 16.2 269
	えび団子のすまし汁	豆腐 えび団子	ねぎ 玉ねぎ しいたけ		しょうゆ 酒 煮干し	
	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		
25 (月)	さばの揚げ煮	さば	にんにく 生姜	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒	647 23.4 20.4 305
	甘酢あえ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	酢 しょうゆ	
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	ねぎ 玉ねぎ えのき	さつまいも	酒 煮干し	
	牛乳	牛乳				
26 (火)	コロツケ	牛肉	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	しょうゆ	642 22.5 22.9 258
	磯煮	豚肉 大豆 油揚げ ひじき	にんじん 枝豆	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん しいたけだし	
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ 大根 しいたけ	里芋 でん粉	酒 煮干し しょうゆ みりん	
	牛乳	牛乳				
27 (水)	グリルチキン	鶏肉	にんにく		酒	593 29.9 14.9 328
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし	砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ トマト 玉ねぎ キャベツ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 セロリ にんにく	マカロニ 砂糖 油	ウスターソース 鶏がら	
	牛乳	牛乳				
28 (木)	豚肉の生姜炒め	豚肉	にんじん 玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉 ごま油	酒 しょうゆ みりん	644 20.0 16.7 290
	野菜とたくあんのあえ物		きゅうり キャベツ たくあん	ごま	しょうゆ	
	ちゃんこ汁	鶏肉 とびうお いわし たら 豆腐 みそ	にんじん ねぎ 生姜 こんにゃく 白菜 大根 しいたけ	でん粉 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ 煮干し	
	牛乳	牛乳				
29 (金)	ご飯			米		599 26.6 19.1 358
	八宝菜	豚肉 かまぼこ	にんじん チンゲン菜 生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ きくらげ キャベツ	でん粉	酒 鶏がら しょうゆ みりん	
	春雨サラダ	鶏肉	にんじん きゅうり	春雨	ドレッシング しょうゆ	
	大学芋			さつまいも 油	大学芋のたれ	
29 (金)	牛乳	牛乳				599 26.6 19.1 358
	ぶりの照り焼き	ぶり	生姜	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん	
	ごぼうの塩きんぴら	豚肉	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく にんにく	油	酒	
	小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 玉ねぎ		煮干し	

調味料の塩、こしょうの表示はしていません