

※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表と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・油類・調味料				
3 (月)	牛乳	牛乳							
	ご飯				米			628	
	いわしの生妻煮	いわし	生妻		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん		24.7	
	ごまあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	も	砂糖 ごま	しょうゆ		20.9	
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ		じゃがいも	煮干し		427	
4 (火)	節分豆	大豆							
	牛乳	牛乳							
	ご飯				米			624	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく 生妻		米粉 でん粉 油	酒		24.2	
	スパゲティ炒め		にんにく ピーマン 玉ねぎ にんにく		スパゲティ 油	ケチャップ ウスターソース		20.2	
5 (水)	肉団子スープ	鶏肉	にんにく 玉ねぎ 生妻 白菜 もやし きくらげ	も	パン粉 でん粉 砂糖 春雨 ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		314	
	牛乳	牛乳							
	ご飯				米			561	
	赤魚の香草焼き	赤魚				酒 香草焼きの素		23.1	
	かぼちゃのサラダ		かぼちゃ にんじん 枝豆 きゅうり		ノンエッグマヨネーズ			16.5	
6 (木)	野菜スープ	鶏肉	にんにく パセリ 玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく		じゃがいも	しょうゆ 酒 鶏がら		268	
	牛乳	牛乳							
	ご飯				米			629	
	春巻き	豚肉	にんにく キャベツ 生妻 しいたけ 玉ねぎ		小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ		21.3	
	中華あえ		小松菜 にんじん もやし		砂糖 ごま油	しょうゆ 酢		21.8	
7 (金)	八宝菜	豚肉 かまぼこ	にんにく チンゲン菜 生妻 にんにく たけのこ 玉ねぎ きくらげ キャベツ		でん粉	酒 しょうゆ みりん 鶏 がら		295	
	牛乳	牛乳							
	黒糖パン				黒糖パン			609	
	ペンネミートソース	豚肉 大豆	にんにく グリーンピース トマト にんにく 玉ねぎ		砂糖 ペンネ 油	赤ワイン ケチャップ ウ スターソース		26.0	
	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	ドレッシング		21.3	
10 (月)								314	
	牛乳	牛乳						589	
	ご飯				米			26.7	
	豚肉のバーベキューソース	豚肉	玉ねぎ 生妻 りんご にんにく し もん		砂糖 でん粉	酒 しょうゆ		16.8	
	野菜とたくあんの昆布あえ	昆布	たくあん キャベツ きゅうり もや し		ごま	しょうゆ		377	
12 (水)	異汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう 大根			煮干し 酒			
	牛乳	牛乳						655	
	麦ご飯				米 麦			21.9	
	チキンカレー	鶏肉	にんにく グリーンピース 玉ねぎ りんご にんにく 生妻		じゃがいも 油	カレールウ チャツネ ケ チャップ ウスターソース 赤ワイン		19.0	
	ツナと大根のサラダ	まぐろ油漬け	にんにく 大根 きゅうり とうも ろこし		ドレッシング	ドレッシング		264	
13 (木)	りんごゼリー				ゼリー			580	
	牛乳	牛乳						25.6	
	ご飯				米			17.2	
	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ	にんにく 生妻		砂糖 ごま油	みりん 酒 しょうゆ		358	
	おかかあえ	ちくわ かつお節	にんにく 小松菜 キャベツ もやし		砂糖	しょうゆ			
14 (金)	かきたま汁	卵 豆腐	にんにく ねぎ 玉ねぎ しいたけ		でん粉	酒 しょうゆ だし昆布 煮干し			
	牛乳	牛乳						600	
	ご飯				米			24.5	
	いわしフライ	いわし			パン粉 小麦粉 油			17.9	
	金平	牛肉	にんにく 枝豆 ごぼう こんにゃく にんじん 白菜キムチ にんにく 白菜 しめじ		砂糖 油 ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ		330	
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ			ごま油	酒 みりん しょうゆ 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、通関献立表と原材料表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・油・果糖類		
17 (月)	牛乳	牛乳				605
	ご飯			米		25.7
	そぼろ丼の具	鶏肉 大豆	にんじん 枝豆 生姜	砂糖 油	酒 しょうゆ	21.4
	れんこんとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	れんこん キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	ドレッシング	295
	沢煮椀	豚肉	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし しいたけ	油	酒 しょうゆ 煮干し	642
18 (火)	牛乳	牛乳				23.7
	ご飯			米		20.9
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	にんにく 生姜	でん粉 米粉 砂糖 油	酒 ケチャップ トウバン ジャン	317
	中華風酢の物		にんじん キャベツ きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	565
	卵スープ	卵 豆腐 かに風味かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 鶏がら	24.9
19 (水)	牛乳	牛乳				13.4
	ご飯			米		339
	納豆	納豆				613
	肉じゃが	豚肉	にんじん グリーンピース 生姜 玉 ねぎ こんにゃく しいたけ	砂糖 じゃがいも 油	酒 しょうゆ みりん	26.9
	つみれ汁	エソ 豆腐 わかめ	にんじん ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ えのき	でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干し だ し昆布	17.7
20 (木)	牛乳	牛乳				266
	ご飯			米		635
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	玉ねぎ	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	25.7
	マカロニサラダ	まぐろ油漬け	枝豆 きゅうり とうもろこし	マカロニ ドレッシング		20.9
	大根とキャベツのスープ	鶏肉	にんじん パセリ 大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく		酒 鶏がら	295
21 (金)	牛乳	牛乳				624
	ご飯			米		21.3
	さばの竜田揚げ	さば	生姜	でん粉 米粉 油	酒 しょうゆ	21.2
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん 枝豆 切干大根 しいたけ	砂糖	酒 しょうゆ みりん し いたけだし	306
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	キャベツ 玉ねぎ		煮干し	588
25 (火)	牛乳	牛乳				27.1
	ご飯			米		19.1
	コロッケ	牛肉	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	しょうゆ	388
	磯煮	さつま揚げ 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	583
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ	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	26.4
26 (水)	牛乳	牛乳				16.3
	ご飯			米		324
	ヒビンバ丼の具	豚肉	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 もやし	砂糖 ごま油	酒 トウバンジャン しょ うゆ みりん 酢	607
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ わかめ	にんじん きくらげ 玉ねぎ	ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら	24.0
	かりかりいりこ	いりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	22.9
27 (木)	牛乳	牛乳				332
	ご飯			米		
	豚肉の生薑炒め	豚肉	玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉 ごま油 油	酒 しょうゆ みりん	
	香味あえ	ちくわ	にんじん しそ キャベツ きゅうり もやし	砂糖	しょうゆ ねり梅	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し	
28 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		
	鶏肉のピザノース焼き	鶏肉	にんにく		酒 ピザソース ケチャッ プ	
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	チンゲン菜のスープ	豚肉 豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ もやし きく らげ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	

調味料の塩、こしょうの表示はしていません