

※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				
		おもに体をつくるものとなる 食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものとなる 食品 (緑)	おもにエネルギーになる 食品 (黄)	調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		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		
1 (火)	牛乳	牛乳				554
	ご飯			米		
	納豆	納豆				21.8
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	にんじん 枝豆 しょうが たまねぎ こ んにやく しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	14.4
	かきたま汁	卵 豆腐	こまつな たまねぎ えのき	でん粉	酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	341
2 (水)	牛乳	牛乳				618
	ご飯			米		
	赤魚の唐揚げ	あかうお		米粉 でん粉 油	酒	22.4
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ 枝豆 にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		21.8
	春雨スープ	豚肉	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きく らげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	275
3 (木)	牛乳	牛乳				552
	ご飯			米		
	豚肉のにんにく醤油炒め	豚肉	たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん	25.2
	梅おかかあえ	かつお節	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	しょうゆ ねり梅	15.5
	けんちん汁	豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ しいたけ こんにやく ごぼう	じゃがいも	しょうゆ 酒 煮干し	347
4 (金)	牛乳	牛乳				654
	ご飯			米		
	ドライカレー	豚肉 鶏肉 レンズ豆	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ	油	カレー粉 カレールー しょうゆ 赤ワイン ウス ターソース	24.9
	れんこんとひじきのサラダ	まぐろ油漬 ひじき	レモン れんこん きゅうり とうもろこ し	ドレッシング		24.5
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリ にんにく		しょうゆ 鶏がら	286
7 (月)	牛乳	牛乳				552
	ご飯			米		
	お星さまハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 油	ケチャップ 酒 みりん しょうゆ	21.6
	野菜のごまあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	砂糖 ねりごま ごま	しょうゆ	15.6
	たなばた汁	豆腐 魚そうめん わかめ	たまねぎ しいたけ オクラ		酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	488
8 (火)	牛乳	牛乳				667
	ご飯			米		
	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	20.0
	マーボーナス	豚肉 みそ	にんじん なす たまねぎ しいたけ に んにく しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 トウバンジャン 甜面 醬 しょうゆ チキンブイ ヨン	24.8
	卵とコーンのスープ	卵	にんじん パセリ とうもろこし たまね ぎ	でん粉	しょうゆ 酒 鶏がら	264
9 (水)	牛乳	牛乳				527
	ご飯			米		
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	にんにく		塩こうじ 酒	25.3
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	12.7
	五目スープ	豚肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけ のこ もやし		酒 しょうゆ 鶏がら	294
10 (木)	牛乳	牛乳				584
	ご飯			米		
	あじの南蛮漬	あじ	たまねぎ	でん粉 米粉 砂糖 油 ご ま油	酒 酢 しょうゆ 唐辛子	24.3
	ゆかりあえ		にんじん 赤しそ きゅうり キャベツ もやし		しょうゆ	17.1
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し	289

※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・雑穀類・油脂類		
11 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン		603
	ペンネミートソース	牛肉 豚肉 大豆	にんじん トマト ピーマン にんにく たまねぎ	マカロニ 砂糖 油	赤ワイン ケチャップ ウ スターソース	23.7
	海藻サラダ	わかめ 昆布 茎わかめ とさか のり ふのり	にんじん きゅうり キャベツ とうもろ こし	ドレッシング	ドレッシング	19.9
	豆乳パンナコッタ			パンナコッタ		425
14 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		567
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 油		23.3
	のり酢あえ	鶏肉 のり	こまつな にんじん キャベツ		しょうゆ 酢	17.6
	なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ なす たまねぎ えのき		煮干し 酒	414
15 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		593
	ミートボールの甘酢あんかけ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ナツメグ 酢 しょうゆ ケチャップ 中華味	22.3
	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	ドレッシング	しょうゆ	19.8
	とうがんのスープ	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ とうがん しいたけ	ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら	371
16 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		608
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	酒	24.9
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 アーモンド	しょうゆ	21.0
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ セロリ ひよこ豆 青えんどう 豆 にんにく 赤いんげん豆	マカロニ 砂糖 油	ウスターソース ローレル トマトソース 鶏がら	277
17 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		623
	夏野菜カレー	豚肉	にんじん かぼちゃ ピーマン しょう が にんにく たまねぎ りんご なす	油	赤ワイン カレールー デ ミグラスソース ケチャッ プ チョコネ ウスター ソース	19.7
	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		21.1
						271
18 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		553
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんじん にら しょうが にんにく た まねぎ キャベツ	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん ト ウバンジャン	27.1
	わかめスープ	豆腐 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし		しょうゆ チキンブイヨン 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	468

調味料の塩、こしょうの表示はしていません

給食なし