

※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<br>(曜)  | 献立名         | 献 立 材 料 名               |                                      |                       |                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム |     |      |
|-----------|-------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|-------------------------------|-----|------|
|           |             | おもに体をつくるものとなる<br>食品 (赤) | おもに体の調子を整えるものとなる<br>食品 (緑)           | おもにエネルギーになる<br>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<br>(月)  | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       |                                        | 616                           |     |      |
|           | ご飯          |                         |                                      | 米                     |                                        |                               |     |      |
|           | 鶏肉の唐揚げ      | 鶏肉                      | にんにく しょうが                            | 米粉 でん粉 油              | 酒                                      |                               |     |      |
|           | 中華風酢の物      | ハム                      | にんじん きゅうり                            | 春雨 砂糖 ごま油             | 酢 しょうゆ                                 |                               |     |      |
| 2<br>(火)  | ワンタンスープ     | 豚肉                      | にんじん ねぎ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ           | ワンタン 油                | 酒 しょうゆ 鶏がら                             | 257                           |     |      |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       |                                        |                               | 643 |      |
|           | もち麦入りご飯     |                         |                                      | 米 大麦                  |                                        |                               |     | 20.4 |
|           | 夏野菜カレー      | 豚肉                      | にんじん かぼちゃ ピーマン たまねぎ なす しょうが にんにく りんご | 油                     | カレールウ、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、チャツネ、赤ワイン |                               |     |      |
| 3<br>(水)  | フルーツミックス    |                         | 黄桃 バイナッブル ナタデココ                      | ゼリー                   |                                        | 281                           |     |      |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       |                                        |                               | 555 |      |
|           | ご飯          |                         |                                      | 米                     |                                        |                               |     | 22.7 |
|           | シシリアンライスの具  | 牛肉 みそ                   | たまねぎ しょうが にんにく りんご                   | 砂糖 油                  | 酒 しょうゆ みりん                             |                               |     |      |
| 4<br>(木)  | コールスローサラダ   |                         | キャベツ きゅうり とうもろこし                     | ドレッシング                |                                        | 18.2                          |     |      |
|           | 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 にんにく              |                       | しょうゆ チキンブイヨン                           |                               | 273 |      |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       |                                        |                               |     | 570  |
|           | ご飯          |                         |                                      | 米                     |                                        |                               |     |      |
| 5<br>(金)  | ぶりの照り焼き     | ぶり                      | しょうが                                 | 砂糖 でん粉                | 酒 しょうゆ みりん                             | 18.6                          |     |      |
|           | ひじきの炒め煮     | さつまあげ 大豆 ひじき            | にんじん 枝豆 こんにゃく                        | 砂糖 油                  | 酒 しょうゆ みりん                             |                               | 296 |      |
|           | キャベツのみそ汁    | 厚揚げ みそ わかめ              | ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ                     |                       | 煮干し                                    |                               |     | 560  |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       | 米                                      |                               |     |      |
| 6<br>(土)  | 和風ハンバーグ     | 豚肉 鶏肉                   | たまねぎ                                 | でん粉 砂糖 油              | 酒 みりん しょうゆ                             | 18.0                          |     |      |
|           | アスパラガスのソテー  | ウインナー                   | にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし              | 油                     | しょうゆ                                   |                               | 390 |      |
|           | とうがんのスープ    | 豚肉                      | にんじん ほうれん草 しょうが とうがん たまねぎ            | ごま油                   | 酒 しょうゆ 鶏がら                             |                               |     | 574  |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       | 米                                      |                               |     |      |
| 7<br>(日)  | マグロカツ       | まぐろ                     | たまねぎ しょうが                            | パン粉 砂糖 小麦粉 油          | みりん しょうゆ                               | 16.9                          |     |      |
|           | こんにゃくの炒め物   | 豚肉                      | にんじん ごまつな こんにゃく とうもろこし               | 砂糖 ごま油                | 酒 しょうゆ                                 |                               | 334 |      |
|           | 厚揚げのみそ汁     | 厚揚げ みそ わかめ              | ねぎ たまねぎ                              | じゃがいも                 | 煮干し                                    |                               |     | 621  |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       | 米                                      |                               |     |      |
| 8<br>(月)  | そぼろ丼の具      | 鶏肉 大豆                   | にんじん 枝豆 しょうが                         | 砂糖 油                  | 酒 しょうゆ                                 | 23.6                          |     |      |
|           | ツナとひじきのサラダ  | まぐろ油漬 ひじき               | にんじん レモン きゅうり キャベツ とうもろこし            | ノンエッグマヨネーズ            |                                        |                               | 295 |      |
|           | かきたま汁       | 卵 かまぼこ                  | にんじん ほうれん草 たまねぎ                      | でん粉                   | 酒 しょうゆ だし昆布 煮干し                        |                               |     | 536  |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       | 米                                      |                               |     |      |
| 9<br>(火)  | あじの香草焼き     | あじ                      |                                      |                       | 酒 香草焼きの素                               | 15.1                          |     |      |
|           | フレンチサラダ     | ハム                      | にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし                | ドレッシング                |                                        |                               | 285 |      |
|           | 野菜スープ       | 豚肉                      | にんじん パセリ たまねぎ しめじ にんにく               | じゃがいも                 | 酒 しょうゆ 鶏がら                             |                               |     | 547  |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       | 米                                      |                               |     |      |
| 10<br>(水) | 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                               | 16.0                          |     |      |
|           | ゆかりあえ       |                         | にんじん 赤しそ もやし キャベツ                    | 砂糖                    | しょうゆ                                   |                               | 299 |      |
|           | もずくスープ      | 鶏肉 豆腐 もずく               | にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ                    |                       | 酒 しょうゆ 鶏がら                             |                               |     | 594  |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       | 米                                      |                               |     |      |
| 11<br>(木) | 鶏肉の甘酢かけ     | 鶏肉                      |                                      | 米粉 でん粉 砂糖 油           | 酒 酢 しょうゆ                               | 18.7                          |     |      |
|           | 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                                   |                               | 279 |      |
|           | 春雨スープ       | 豚肉                      | にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ                    | 春雨                    | 酒 しょうゆ 鶏がら                             |                               |     |      |
|           | 牛乳          | 牛乳                      |                                      |                       |                                        |                               |     |      |

※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<br>(曜)  | 献立名        | 献 立 材 料 名                  |                                            |                       |                                                    |                               |      |
|-----------|------------|----------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|------|
|           |            | おもに体をつくるものになる<br>食品 (赤)    | おもに体の調子を整えるものになる<br>食品 (緑)                 | おもにエネルギーになる<br>食品 (黄) | 調味料等                                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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・雑穀類・油脂類        |                                                    |                               |      |
| 16<br>(火) | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               |      |
|           | ご飯         |                            |                                            | 米                     |                                                    |                               | 607  |
|           | 豚肉の生姜炒め    | 豚肉                         | しょうが たまねぎ                                  | 砂糖 でん粉 油 ごま油          | しょうゆ みりん 酒                                         |                               | 26.2 |
|           | ごぼうのサラダ    |                            | パプリカ ごぼう きゅうり キャベツ                         | ノンエッグマヨネーズ ごま         | しょうゆ                                               |                               | 20.0 |
|           | 魚そうめん汁     | 豆腐 魚そうめん わかめ               | ねぎ たまねぎ えのきたけ                              |                       | 酒 しょうゆ だし昆布<br>煮干し                                 |                               | 334  |
| 17<br>(水) | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               |      |
|           | ご飯         |                            |                                            | 米                     |                                                    |                               | 575  |
|           | 春巻き        | 豚肉                         | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが<br>しいたけ                | 春雨 でん粉 小麦粉 米粉<br>砂糖 油 | しょうゆ                                               |                               | 17.9 |
|           | 鶏肉となすのみそ炒め | 鶏肉 みそ                      | にんじん ビーマン なす キャベツ たま<br>ねぎ にんにく しょうが       | 砂糖 でん粉 油 ごま油          | 甜面醤 酒 しょうゆ                                         |                               | 18.7 |
|           | わかめスープ     | 豆腐 わかめ                     | にんじん ねぎ たまねぎ                               | ごま油                   | 酒 しょうゆ チキンブイ<br>ヨン 鶏がら                             |                               | 327  |
| 18<br>(木) | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               |      |
|           | ご飯         |                            |                                            | 米                     |                                                    |                               | 568  |
|           | 赤魚のマヨネーズ焼き | あかうお                       | パセリ たまねぎ                                   | ノンエッグマヨネーズ            | 酒                                                  |                               | 23.7 |
|           | のり酢あえ      | まぐろ油漬 け のり                 | こまつな にんじん キャベツ                             |                       | しょうゆ 酢                                             |                               | 19.1 |
| 19<br>(金) | じゃがいものみそ汁  | 厚揚げ みそ わかめ                 | ねぎ たまねぎ                                    | じゃがいも                 | 煮干し                                                |                               | 303  |
|           | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               | 441  |
|           | 黒糖パン       |                            |                                            | 黒糖パン                  |                                                    |                               | 20.8 |
|           | ペンネミートソース  | 豚肉 牛肉                      | にんじん トマト にんにく たまねぎ                         | ペンネ 砂糖 油              | 赤ワイン ケチャップ ウ<br>スターソース                             |                               | 18.3 |
| 20<br>(土) | 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<br>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            |                                                    |                               | 264  |
|           | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               | 666  |
|           | ご飯         |                            |                                            | 米                     |                                                    |                               |      |
|           | さばの更紗揚げ    | さば                         | にんにく しょうが                                  | 米粉 でん粉 油              | しょうゆ 酒 カレー粉                                        |                               | 25.0 |
| 21<br>(日) | れんこんのサラダ   | まぐろ油漬 け                    | パプリカ れんこん きゅうり とうもろこ<br>し                  | ノンエッグマヨネーズ            |                                                    |                               | 26.6 |
|           | なすのみそ汁     | 厚揚げ みそ わかめ                 | ねぎ なす たまねぎ えのきたけ                           |                       | 煮干し                                                |                               | 259  |
|           | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               | 523  |
|           | ご飯         |                            |                                            | 米                     |                                                    |                               |      |
| 22<br>(月) | 豚キムチ丼の具    | 豚肉                         | にら たまねぎ 白菜キムチ                              | 油 ごま油                 | 酒 しょうゆ みりん                                         |                               | 25.5 |
|           | パンバンジーサラダ  | 鶏肉                         | にんじん きゅうり キャベツ                             | ドレッシング                |                                                    |                               | 13.0 |
|           | 中華スープ      | ハム                         | にんじん こまつな たまねぎ もやし た<br>けのこ きくらげ           | ごま油                   | しょうゆ 鶏がら                                           |                               | 285  |
|           | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               | 569  |
| 23<br>(火) | ご飯         |                            |                                            | 米                     |                                                    |                               |      |
|           | 鶏じゃが       | 鶏肉 厚揚げ                     | にんじん グリンピース こんにゃく たま<br>ねぎ しいたけ            | じゃがいも 砂糖 油            | 酒 しょうゆ みりん                                         |                               | 23.4 |
|           | 香味あえ       | ちくわ                        | 赤しそ にんじん きゅうり キャベツ                         | 砂糖                    | 練り梅 しょうゆ                                           |                               | 14.9 |
|           | バリッシュ      | かたくちいわし                    |                                            | 砂糖 水あめ                |                                                    |                               | 359  |
| 24<br>(水) | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               | 699  |
|           | ご飯         |                            |                                            | 米                     |                                                    |                               |      |
|           | しょうまい      | 鶏肉 豚肉 大豆                   | たまねぎ しょうが にんにく                             | でん粉 砂糖 小麦粉            | しょうゆ                                               |                               | 28.9 |
|           | 麻婆豆腐       | 豆腐 豚肉 みそ                   | にんじん ねぎ しょうが にんにく たま<br>ねぎ しいたけ            | 砂糖 でん粉 油 ごま油          | 酒 チキンブイヨン トウ<br>バンジャン しょうゆ テ<br>ンメンジャン             |                               | 23.0 |
| 25<br>(木) | 野菜のナムル     |                            | にんじん ほうれん草 もやし                             | ドレッシング                |                                                    |                               | 325  |
|           | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               | 729  |
|           | 麦ご飯        |                            |                                            | 米 麦                   |                                                    |                               |      |
|           | キーマカレー     | 鶏肉 大豆                      | にんじん ビーマン トマト たまねぎ<br>しょうが にんにく りんご        | 油                     | カレールウ、デミグラス<br>ソース、ケチャップ、ウス<br>ターソース、チャツネ、赤<br>ワイン |                               | 23.2 |
| 26<br>(金) | 海藻サラダ      | わかめ くきわかめ 昆布 とさか<br>のり ふのり | にんじん きゅうり とうもろこし                           | ドレッシング                | ドレッシング                                             |                               | 22.9 |
|           | アセロラゼリー    |                            |                                            | ゼリー                   |                                                    |                               | 289  |
|           | 牛乳         | 牛乳                         |                                            |                       |                                                    |                               | 614  |
|           | ご飯         |                            |                                            | 米                     |                                                    |                               |      |
| 27<br>(土) | いわしの生姜煮    | いわし                        | しょうが                                       | 砂糖 でん粉                | みりん しょうゆ                                           |                               | 23.0 |
|           | マカロニサラダ    | まぐろ油漬 け                    | パプリカ きゅうり とうもろこし アスパ<br>ラガス                | マカロニ ドレッシング           |                                                    |                               | 22.0 |
|           | 卵スープ       | 卵 かに風味かまぼこ                 | ほうれん草 たまねぎ しめじ きくらげ                        | でん粉 ごま油               | しょうゆ 鶏がら                                           |                               | 333  |

調味料の塩、こしょうの表示はしていません