

※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					
		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・種実類・油脂類			
(水)	牛乳	牛乳					
	麦ご飯			米 麦			641
	鶏にら丼の具	鶏肉	にら にんにく しょうが	米粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ コチジャン		24.8
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ		21.1
(木)	みそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ えのき たまねぎ			煮干し	257
	牛乳	牛乳					
	きのこご飯		にんじん しめじ まいたけ ごぼう しいたけ	米 砂糖 油	しょうゆ みりん		611
	筑前煮	鶏肉	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ	さといも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮干し		23.8
(金)	えび団子汁	豆腐 えび団子 わかめ	ねぎ たまねぎ			酒 しょうゆ 煮干し	16.9
							280
	牛乳	牛乳					
	コッペパン			コッペパン			641
(土)	なすとひき肉のスパゲティ	牛肉	トマト グリンピース なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ 油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース		26.6
	ポトフ	ウィンナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	じゃがいも	酒 しょうゆ 鶏がら		21.7
							290
	牛乳	牛乳					
(月)	ご飯			米			692
	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	トマト たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	酒 みりん しょうゆ		23.3
	野菜ソテー		ほうれん草 キャベツ もやし とうもろこし	油	しょうゆ		15.5
	白玉団子汁	鶏肉 かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	白玉もち	酒 しょうゆ かつお節 出し昆布		440
(火)	お月見デザート			ゼリー			
	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			647
	あじナゲット	あじ	たまねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖 油	しょうゆ		25.2
(水)	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		21.5
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	酒 煮干し		304
	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			657
(木)	鶏肉のカレー焼き	鶏肉		砂糖	酒 みりん カレー粉		24.2
	ポテトサラダ	ハム	にんじん 枝豆 きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			22.7
	野菜スープ	豚肉	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	酒 しょうゆ 鶏がら		275
	牛乳	牛乳					
(金)	ご飯			米			616
	鶏肉と根菜の炒め煮	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん にんにく	油	ローレル 白ワイン しょうゆ 鶏がら		22.6
	水餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ もやし きくらげ キャベツ しょうが	小麦粉 でん粉 米粉 砂糖 油 ごま油	みりん 酒 鶏がら しょうゆ		16.9
							325
(土)	牛乳	牛乳					
	ひじきご飯	ひじき しらす	広島菜 京菜 大根葉	米 砂糖 でん粉	しょうゆ かつお節		740
	さばの磯焼き	さば 青のり			酒		30.0
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	春雨 砂糖 油 ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ 鶏がら 中華味		25.1
(日)	めかぶスープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 めかぶ	にんじん しいたけ たまねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら		346
	ブルーベリータルト			タルト			
	牛乳	牛乳					
	麦ご飯			米 麦			629
(月)	きのごカレー	鶏肉	にんじん グリンピース にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも 油	赤ワイン カレールー チャップン ウスターソース ケチャップ		20.8
	千切り野菜のサラダ	ハム	きゅうり キャベツ たまねぎ	ドレッシング			20.0
							269
	牛乳	牛乳					
(火)	ご飯			米			641
	赤魚のもみじ焼き	赤魚	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	酒		25.8
	ゆかりあえ		赤しそ にんじん キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ		19.8
	根菜ごま汁	豚肉 油揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	さつまいも ねりごま	酒 煮干し		301
(水)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			648
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんじん にら しょうが にんにく もやし	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン		26.2
	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 油	しょうゆ 鶏がら		15.3
(木)	茹でとうもろこし		とうもろこし				277

※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		
		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・油類類			
(金)	牛乳 ご飯	牛乳		米			658
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒		25.5
	磯煮	豚肉 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 こんにやく	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮干し		22.8
	つみれ汁	あじ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ 酒 煮干し		299
(月)	牛乳 ご飯	牛乳		米			601
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	にんじん ねぎ れんこん しょうが	砂糖 でん粉 油	唐辛子 しょうゆ 酒 鶏がら		20.8
	高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐		米粉 砂糖 でん粉	しょうゆ		14.7
	中華スープ	ハム	チンゲンサイ もやし きくらげ たまねぎ	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		310
(火)	牛乳 ご飯	牛乳		米			643
	赤魚のオニオンマヨネーズ焼き	あかうお	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	酒		28.4
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草 もやし キャベツ	砂糖 アーモンド	しょうゆ		21.8
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しめじ 白菜キムチ にんにく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 煮干し		293
(水)	牛乳 麦ご飯	牛乳		米 麦			578
	ルーローハンの具	豚肉	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	油	酒 しょうゆ オイスターソース		25.7
	小松菜のたくあんあえ		こまつな にんじん たくあん	ごま	しょうゆ		17.1
	大根のスープ	鶏肉	にんじん にら だいこん はくさい しいたけ しょうが	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		301
(木)	牛乳 ご飯	牛乳		米			658
	鶏肉のらっきょうソース	鶏肉	らっきょう漬	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ 酢		23.7
	きのごソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ	油	しょうゆ		21.9
	みそ汁	豆腐 みそ わかめ	ねぎ たまねぎ	じゃがいも	煮干し		279
(金)	牛乳 ご飯	牛乳		米			611
	八宝菜	豚肉 いか	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	でん粉 油	酒 しょうゆ チキンブイヨン		21.3
	スティック焼きいも			さつまいも			16.7
	ごまドレッシングサラダ	まぐろ油漬け	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング			279
(月)	牛乳 ご飯	牛乳		米			649
	メンチカツ	鶏肉 卵	たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油			21.7
	きんぴら	くきわかめ	にんじん 枝豆 ごぼう こんにやく	砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん		20.8
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ	こまつな だいこん たまねぎ なめこ		煮干し		366
(火)	牛乳 麦ご飯	牛乳		米 麦			650
	根菜カレー	豚肉 大豆	にんじん にんにく たまねぎ ごぼう れんこん	じゃがいも 油	赤ワイン ケチャップ カレールー ウスターソース		23.0
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	にんじん レモン きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング		21.6
							288
(水)	牛乳 ご飯	牛乳		米			609
	さんまの甘露煮	さんま		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん		27.2
	チンゲンサイのおひたし	かつお節	チンゲンサイ にんじん もやし	砂糖	しょうゆ		18.8
	みぞれ汁	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ しょうが だいこん		酒 出し昆布 しょうゆ かつお節		368
(木)	牛乳 揚げパン	牛乳		プレーンロール 油	ミルメークココア		604
	スパゲティ炒め	ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブ油	しょうゆ		19.2
	豆乳スープ	鶏肉 みそ 豆乳	にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ	じゃがいも 油	酒 コンソメ 鶏がら		27.3
							286
(金)	牛乳 ご飯	牛乳		米			724
	かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	かぼちゃ トマト たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ		22.0
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ にんじん 枝豆 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ			24.9
	春雨スープ	鶏肉	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら		435
	ハロウィンデザート			プリン			

調味料の塩、こしょうの表示はしていません