

※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	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		
(月)	牛乳	牛乳				607
	ご飯			米		
	お豆腐しゅうまい	魚肉すり身 豆腐 豆乳 ひじき	にんじん 枝豆 たまねぎ とうもろこし	砂糖 でん粉 小麦粉 油		21.7
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	にんじん れんこん 白ねぎ しょうが	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 唐辛子 鶏がらスープ	18.9
	もずくスープ	鶏肉 かまぼこ 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	260
(火)	牛乳	牛乳				670
	ひじきご飯	かつお節 ひじき しらす	広島菜 京菜 大根菜	米 砂糖 でん粉	しょうゆ	
	国産太刀魚フライ	太刀魚		パン粉 小麦粉 油		27.2
	のり酢あえ	鶏肉 のり	小松菜 にんじん キャベツ		しょうゆ 酢	22.8
	ちゃんこ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが 白菜 大根 しいたけ	パン粉 でん粉 砂糖	酒 みりん しょうゆ 煮干し	362
(水)	牛乳	牛乳				680
	麦ご飯			米 麦		
	ハヤシライス	牛肉	グリーンピース トマト たまねぎ しめじ にんにく	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	25.2
	ごぼうサラダ	ハム ひじき	ごぼう きゅうり	ドレッシング	しょうゆ	24.0
						280
(木)	牛乳	牛乳				625
	ご飯			米		
	さばの塩焼き	さば			酒	28.7
	ゆかりあえ		にんじん 赤しそ キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ	18.2
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ 大根 ごぼう	さといも	酒 煮干し	271
(金)	牛乳	牛乳				548
	コッペパン			コッペパン		
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース とんかつソース 赤ワイン	26.1
	青のりポテト	青のり		じゃがいも		23.3
	ポトフ	鶏肉 ウインナー	にんじん ブロッコリー 大根 しめじ たまねぎ キャベツ		白ワイン しょうゆ 鶏がら	266
(月)	牛乳	牛乳				605
	五目ご飯	油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 砂糖 油	しょうゆ	
	白菜と厚揚げのみそ煮	豚肉 厚揚げ 味噌	にんじん 枝豆 しいたけ 白菜	砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	25.0
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん わかめ	にんじん こまつな 大根 しめじ たまねぎ		酒 しょうゆ 煮干し だし 昆布	15.9
						301
(火)	牛乳	牛乳				688
	ご飯			米		
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	豚肉 豆乳	かぼちゃ ほうれん草 にんじん たまねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 でん粉 油	白ワイン	20.1
	スパゲティソテー	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 油	しょうゆ	23.0
	カレースープ	豚肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	じゃがいも	酒 カレールウ ケチャップ しょうゆ 鶏がら	344
(水)	牛乳	牛乳				578
	麦ご飯			米 麦		
	中華丼の具	豚肉 いか	にんじん ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ しょうが	でん粉 油	酒 しょうゆ チキンブイヨン	21.9
	蒸しぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ 白菜 しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 ごま油 油	しょうゆ	15.8
	白菜の中華あえ		白菜	砂糖 ごま油	酢 しょうゆ トウバンジャン	282
(木)	牛乳	牛乳				631
	ご飯			米		
	赤魚のたらこマヨネーズ焼き	赤魚 たらこ	パセリ レモン	ノンエッグマヨネーズ		27.1
	ひじきの煮物	鶏肉 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 煮干しだし	20.4
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	ねぎ えのき	じゃがいも	煮干し	300

※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・雑実類・油脂類		
(金)	牛乳	牛乳				666
	ご飯			米		
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉		油	酒 マスタード しょうゆ みりん	24.9
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ	酢	24.5
	野菜スープ	豚肉	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	マカロニ	酒 しょうゆ 鶏がら	254
(月)	牛乳	牛乳				634
	ご飯			米		
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 青さ		小麦粉 でん粉 油		19.9
	五目きんぴら	豚肉 ききわかめ	にんじん 枝豆 ごぼう こんにゃく	砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	20.5
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ わかめ	ねぎ たまねぎ なめこ		煮干し	277
(火)	牛乳	牛乳				665
	麦ご飯			米 麦		
	ポークカレー	豚肉 大豆	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ しょうゆ ウスターソース	21.8
	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 キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		24.6
						275
(水)	牛乳	牛乳				644
	ご飯			米		
	いわしのかば焼き	いわし		砂糖 でん粉	しょうゆ	24.7
	こんにゃくの炒め物	豚肉	こまつな にんじん こんにゃく とうもろこし しょうが	砂糖 油	しょうゆ 酒	19.7
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	にんじん ねぎ ごぼう 太根	さといも でん粉	酒 しょうゆ みりん 煮干し	367
(木)	牛乳	牛乳				591
	ご飯			米		
	鶏肉の華やかパン粉焼き	鶏肉 かつお節	広島菜 京菜 大根葉 にんじん かぼちゃ ほうれん草 とうもろこし 梅	砂糖 でん粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	酒	25.2
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ	17.7
	中華スープ	ハム	チンゲン菜 たけのこ きくらげ たまねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら	271
(金)	牛乳	牛乳				702
	ご飯			米		
	五目厚焼き玉子	卵	にんじん グリンピース とうもろこし たけのこ しいたけ	でん粉 砂糖 油	しょうゆ	29.9
	梅おかかあえ	かつお節	ほうれん草 にんじん 白菜	砂糖	練り梅 しょうゆ	22.6
	佐賀牛すき焼き	牛肉 豆腐	こんにゃく しめじ 白ねぎ	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	333
(月)	牛乳	牛乳				569
	ご飯			米		
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	かぼちゃ 枝豆 たまねぎ しいたけ	砂糖 油	しょうゆ 酒	21.1
	豚肉とビーフンのスープ	豚肉	にんじん ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	ビーフン ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	14.5
						269
(火)	牛乳	牛乳				667
	チキンライス	鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 油	ケチャップ	
	コールスローサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし	ドレッシング		21.7
	豆乳のクリームスープ	ベーコン 豆乳 みそ	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ	じゃがいも 油	酒 コンソメ 鶏がら	282
	クリスマスケーキ			ケーキ		
(水)	牛乳	牛乳				687
	コッペパン			コッペパン		
	カレーうどん	豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ	うどんめん 油	酒 カレールウ しょうゆ 煮干し	30.5
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒	266
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング		
	ライスクッキー			クッキー		

調味料の塩、こしょうの表示はしていません