

※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とになる 食品 (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる 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		
(木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		632
	ポークカレー	豚肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも 油	カレールー 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	22.8
	大豆とツナのサラダ	まぐろ油漬け 大豆	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこ し	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢	19.5
						279
(金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		635
	厚焼き卵	卵 かつお節		砂糖 油	しょうゆ	21.8
	紅白なます	かつお節	にんじん だいこん かぶ	砂糖	酢 しょうゆ	19.8
	お雑煮	鶏肉 かまぼこ	にんじん こまつな はくさい しいたけ	もち	酒 しょうゆ 煮干し 出 し昆布	292
(火)	牛乳	牛乳				
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖		513
	おでん	鶏肉 厚揚げ えそ	にんじん ほうれん草 だいこん とうもろ こし こんにゃく	里芋 でん粉 砂糖 油	酒 魚醤 しょうゆ 出し 昆布 かつおだし	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 ごま	しょうゆ	13.6
						325
(水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		584
	豚キムチ丼の具	豚肉	にら たまねぎ 白菜キムチ	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒	28.9
	しゃうまい	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	チキンブイオン しょうゆ	15.8
	春雨スープ	鶏肉	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	280
(木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		612
	いわしのフライ	いわし		パン粉 小麦粉 油		24.1
	こんにゃくの炒め物	豚肉	にんじん こまつな こんにゃく とうもろ こし	砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ	20.7
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	ねぎ だいこん しめじ		煮干し	317
(金)	牛乳	牛乳				
	揚げパン			コッペパン 油 砂糖 ココ ア		677
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 昆布 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	25.3
	チリコンカン	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	にんじん トマト にんにく たまねぎ ひ よこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	砂糖 油	トウバンジャン 赤ワイン ウスターソース ケチャッ プ	34.3
						287
(月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		590
	和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ だいこん	でん粉 砂糖 油	チキンブイオン しょうゆ みりん	24.9
	野菜のおひたし	かつお節	こまつな にんじん はくさい もやし	砂糖	しょうゆ	18.7
	沢煮椀	豚肉 豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ごぼ う しいたけ		酒 しょうゆ 煮干し	479
(火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		588
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐	にんじん こんにゃく はくさい たまねぎ 白ねぎ しめじ	マロニー 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	22.0
	野菜の甘酢漬け	昆布	にんじん だいこん きゅうり	砂糖	酢 しょうゆ	17.3
	焼きのり	のり				335

※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とになる 食品 (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる 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・種実類・油脂類		
(水)	牛乳 ご飯	牛乳		米		692
	ぶりの玉ねぎソースかけ	ぶり	たまねぎ	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ	28.2
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	にんじん 白ねぎ れんこん しょうが	砂糖 でん粉 油	一味唐辛子 しょうゆ 酒	25.9
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し 酒	261
(木)	牛乳 ご飯	牛乳		米		562
	焼肉ソテー	豚肉 みそ	にんじん にら にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	油 ごま ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ みりん	26.7
	野菜のナムル		にんじん もやし きゅうり にんにく	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン	16.4
	卵スープ	卵 かに風味かまぼこ	こまつな たまねぎ えのき	でん粉	しょうゆ 鶏がら	325
(金)	牛乳 ご飯	牛乳		米		603
	ミートボールの甘酢あん	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	21.0
	ごぼうサラダ		パプリカ ごぼう きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ねりごま	しょうゆ	21.7
	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 きくらげ		酒 しょうゆ 鶏がら	373
(月)	牛乳 ご飯	牛乳		米		538
	鮭の塩焼き	さけ			酒	26.3
	きゅうりとたくあんのごまあえ		たくあん きゅうり	ごま	しょうゆ	14.0
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	里芋	酒 煮干し	282
(火)	牛乳 ご飯	牛乳		米		650
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 チキンピリオン トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ	26.3
	いかとわかめのサラダ	いか わかめ	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	20.8
	豆乳パンナコッタ			パンナコッタ		405
(水)	牛乳 ご飯	牛乳		米		606
	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	23.4
	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	22.1
	だぶ	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく れんこん しいたけ	麩 砂糖	酒 しょうゆ みりん 煮干し 出し昆布	298
(木)	牛乳 ご飯	牛乳		米		678
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 油		25.1
	大根サラダ		にんじん だいこん きゅうり キャベツ	ドレッシング		19.9
	いり焼き	鶏肉 豆腐	にんじん しょうが はくさい ごぼう こんにゃく しめじ 白ねぎ	里芋 マロニー 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	429
(金)	牛乳 ご飯	牛乳		米		617
	鶏めしの具	鶏肉	ごぼう しょうが	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	27.3
	れんこんとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	パプリカ レモン れんこん きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	19.9
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	ほうれん草 たまねぎ えのき	でん粉	酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	290

調味料の塩、こしょうの表示はしていません