

※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				調味料等	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)			
		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			628
	ドライカレー	牛肉 大豆	にんじん ピーマン トマト たまねぎ しめじ にんにく	油	赤ワイン カレールー ウスターソース ナツメグ カレー粉		21.1
	青のりポテト	青のり		じゃがいも			20.9
	野菜スープ	豚肉	にんじん チンゲン菜 たまねぎ キャベツ セロリ にんにく		酒 しょうゆ 鶏がらスープ		279
(木)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			562
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青さ		小麦粉 でん粉 油			23.2
	磯煮	豚肉 高野豆腐 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 昆布だし汁 かつおだし汁		16.7
	若竹汁	鶏肉 わかめ	にんじん こまつな たけのこ えのき		酒 しょうゆ 出し昆布 かつおだし		331
(金)	牛乳	牛乳					
	麦ご飯			米 麦			563
	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		25.5
	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		16.6
	大根のスープ	鶏肉	にんじん たら だいこん キャベツ しめじ しょうが	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		304
(月)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			606
	きびなごカリカリフライ	きびなご	しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 油			22.1
	のり酢あえ	鶏肉 のり	ほうれん草 にんじん キャベツ		しょうゆ 酢		22.2
	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たけのこ たまねぎ なめこ		酒 煮干し		293
(火)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			592
	鶏にら丼の具	鶏肉	にら しょうが にんにく	米粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ コチジャン		24.4
	三色あえ	かまぼこ	ピーマン もやし	砂糖 ごま油	しょうゆ		19.0
	めかぶ汁	豆腐 めかぶ	にんじん こまつな たまねぎ えのき		しょうゆ 酒 出し昆布 煮干し		268
(水)	牛乳	牛乳					
	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		605
	ポテト			じゃがいも 油			17.3
	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			20.4
	根菜スープ	ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう れんこん にんにく	油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ		277
(木)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			715
	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 ハヤシルー 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		24.5
	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			27.7
						261	
(金)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			610
	カレーロール	豚肉	トマト たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 油	チャツネ コンソメ カレー粉		28.0
	野菜ソテー	ベーコン	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	油	しょうゆ		21.3
	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく きくらげ たけのこ もやし	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら		292
(月)	牛乳	牛乳					
	ご飯			米			632
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒		24.2
	五目きんぴら	豚肉 くきわかめ	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		21.9
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	ねぎ キャベツ たまねぎ 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・種実類・油脂類		
21 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		723
	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	赤ワイン カレールー しょうゆ ウスターソース	22.4
	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	ノンエッグマヨネーズ		28.0
	アンパンマンストロベリームース			ムース		382
22 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		591
	赤魚のオニオンマヨネーズ	あかうお	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	酒	15.9
	こんにゃくの炒め物	鶏肉	にんじん こまつな こんにゃく とうもろこし しょうが	砂糖 油	しょうゆ 酒	21.7
	キムチ汁	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ しめじ もやし 白菜キムチ にんにく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 煮干し	280
23 (木)	牛乳	牛乳				
	たけのこと山菜ご飯	油揚げ	にんじん たけのこ ぜんまい わらび	米 砂糖 油	しょうゆ みりん	515
	いわし入りハンバーグ	魚肉すり身 いわし みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 じゃがいも 油	魚醤	19.2
	ごまあえ		ほうれん草 もやし キャベツ	砂糖 ごま	しょうゆ	13.8
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん 豆腐 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ		酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	291
24 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン		664
	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	28.4
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし レモン	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ		33.7
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	白ワイン しょうゆ 鶏がら	280
27 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		605
	さばの塩焼き	さば			酒	30.2
	高野豆腐のうま煮	鶏肉 高野豆腐	枝豆 にんじん	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮干しだし汁	19.9
	豚汁	豚肉 みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも	酒 煮干し	272
28 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		624
	タコライスの具	豚肉 大豆	にんじん トマト たまねぎ にんにく	でん粉 油	酒 ケチャップ ウスターソース カレー粉 チリパウダー	23.0
	サラダ		にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		23.9
	もずくスープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 もずく	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら	284
30 (木)	牛乳	牛乳				
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖		630
	かき揚げ		にんじん しゅんぎく たまねぎ ごぼう	小麦粉 油		20.8
	アーモンドあえ		ほうれん草 にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 アーモンド	しょうゆ	13.6
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	うどんめん	しょうゆ 酒 出し昆布 煮干し	292

調味料の塩、こしょうの表示はしていません