

※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

給食なし

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	
1 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		577
	きびなごの唐揚げ	きびなご	しょうが	米粉 でん粉 油	しょうゆ 酒	24.6
	のり酢あえ	鶏肉 のり	こまつな にんじん キャベツ		しょうゆ 酢	16.0
	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 しめじ		煮干し	334
7 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯			米 麦		704
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 大豆	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	赤ワイン 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	21.6
	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	22.3
	アセロラゼリー			ゼリー		285
8 (金)	牛乳	牛乳				
	丸割りコッパン			コッパン		611
	ハンバーグケチャップソースかけ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	24.8
	アスパラガスのサラダ	ハム	アスパラガス にんじん きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		28.1
	野菜スープ	ウインナー	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも スパゲティ	酒 鶏がら	467
11 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		565
	しゅうまい	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	22.7
	野菜のナムル		ほうれん草 にんじん もやし にんにく	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン	13.5
	太平煮	豚肉 かまぼこ	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	292
12 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		593
	豚肉の生姜炒め	豚肉	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ みりん	27.7
	梅おかかあえ	かつお節	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	しょうゆ ねり梅	17.3
	呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん		酒 煮干し	365
13 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		631
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖	酒 みりん しょうゆ	29.3
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	にんじん れんこん しょうが 白ねぎ	砂糖 油	一味唐辛子 しょうゆ 酒	17.9
	えび団子のすまし汁	豆腐 えび団子 わかめ	ねぎ しいたけ たまねぎ		しょうゆ 酒 煮干し	267
14 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		701
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉	レモン	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ みりん	23.3
	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		29.3
	豆乳スープ	ベーコン みそ 豆乳	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ	じゃがいも	酒 コンソメ 鶏がら	268
15 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		580
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	にんじん 枝豆 しょうが たまねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	24.6
	にらたま汁	卵 豆腐 かまぼこ	にら たまねぎ えのき	でん粉	しょうゆ 酒 出し昆布 煮干し	14.9
	かりかりいりこ	いりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	383
18 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		690
	かぼちゃとさつまいものコロツケ	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 糖 パン粉 でん粉 油	白ワイン	22.0
	マカロニサラダ	まぐろ油漬	にんじん 枝豆 きゅうり	マカロニ ドレッシング		24.5
	カレースープ	豚肉	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 油	カレールー カレー粉 酒 ウスターソース 鶏がら	348

※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) 牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	おもに体の調子を整えるものとなる 食品 (緑) 野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーになる 食品 (黄) 穀物・いも類・雑実類・油脂類	調味料等	
19 (火)	牛乳	牛乳				
	わかめご飯	わかめ		米 砂糖		608
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ	酒	26.6
	野菜のおひたし	かつお節	こまつな にんじん キャベツ もやし	砂糖	しょうゆ	19.9
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	ねぎ たまねぎ えのき	じゃがいも	煮干し	313
20 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		601
	ミートボールの甘酢あんかけ	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 中華だし	21.8
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう	ドレッシング	しょうゆ	19.3
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	
21 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		619
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	米粉 でん粉 油	酒	24.9
	ひじきの炒め煮	角天 大豆 ひじき	にんじん 枝豆 こんにゃく しめじ	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 煮干しだし	21.1
沢煮椀	豚肉	にんじん ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ たまねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	291	
22 (金)	牛乳	牛乳				
	黒糖パン			黒糖パン		614
	ペンネミートソース	豚肉 牛肉 大豆	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ	マカロニ 砂糖 油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース	26.1
	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	ドレッシング	20.9
魚と野菜のサラダ					313	
25 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		579
	納豆	納豆				24.3
	肉じゃが	牛肉	にんじん 枝豆 しょうが たまねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	13.0
魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん わかめ	ねぎ たまねぎ しめじ		酒 しょうゆ 煮干し 出し昆布	267	
26 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		700
	春巻き	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ	24.6
	ホイコーロー	豚肉 みそ	パプリカ ピーマン キャベツ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 トウバンジャン しょうゆ	26.1
卵とコーンのスープ	卵	にんじん パセリ とうもろこし たまねぎ	でん粉	しょうゆ 酒 鶏がら	271	
27 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		577
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉	にんにく		塩こうじ 酒	23.5
	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	18.8
厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ えのき		煮干し	296	
28 (木)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		658
	いわしのトマト煮	いわし	トマト たまねぎ レモン	砂糖 米粉	ケチャップ みりん	24.3
	れんこんサラダ		パプリカ 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	23.1
ポトフ	ウインナー 鶏肉	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも	酒 しょうゆ 鶏がら	346	
29 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯			米		608
	豚肉のにんにく醤油炒め	豚肉	にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん	25.4
	和風サラダ	まぐろ油漬け	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング		20.0
けんちん汁	豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう	じゃがいも	しょうゆ 酒 煮干し	347	

調味料の塩、こしょうの表示はしていません