

※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表及びアレルギー表示一覽でご確認ください

| 日<br>(曜) | 献立名           | 献立材料名                     |                                    |                            | 調味料等                                | アレルギー<br>たんぱく質<br>卵<br>カゼイン |
|----------|---------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
|          |               | おもに体をつくるものになる<br>食品(赤)    | おもに体の調子を整えるものになる<br>食品(緑)          | おもにエネルギーになる<br>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・麺類・油類類              |                                     |                             |
| (水)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | 麦ご飯           |                           |                                    | 米 麦                        |                                     | 659                         |
|          | ドライカレー        | 豚肉 鶏肉                     | にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ<br>レンズ豆    | 油                          | カレー粉 カレールー<br>しょうゆ 赤ワイン ウス<br>ターソース | 25.6                        |
|          | れんこんとひじきのサラダ  | まぐろ油漬 ひじき                 | レモン れんこん きゅうり とうもろこし               | ドレッシング                     |                                     | 24.6                        |
|          | オニオンスープ       | ベーコン                      | にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリ<br>にんにく     |                            | しょうゆ 鶏がら                            | 284                         |
| (木)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | ご飯            |                           |                                    | 米                          |                                     | 590                         |
|          | あじの南蛮漬        | あじ                        |                                    | でん粉 米粉 砂糖 油 ごま<br>油        | 酒 酢 しょうゆ 唐辛子                        | 24.3                        |
|          | ゆかりあえ         |                           | にんじん 赤しそ きゅうり キャベツ もやし             |                            | しょうゆ                                | 17.7                        |
|          | 厚揚げのみそ汁       | 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                                 | 287                         |
| (金)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | コッペパン         |                           |                                    | コッペパン                      |                                     | 613                         |
|          | ペンネミートソース     | 牛肉 豚肉 大豆                  | にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム | マカロニ 砂糖 油                  | 赤ワイン ケチャップ ウ<br>スターソース              | 25.4                        |
|          | 海藻サラダ         | わかめ くわかめ 昆布 とさかのり ぶ<br>のり | 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                              | 19.9                        |
|          | さがみかんゼリー      |                           |                                    | ゼリー                        |                                     | 395                         |
| (月)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | ご飯            |                           |                                    | 米                          |                                     | 616                         |
|          | 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<br>ケチャップ 中華だし           | 21.3                        |
|          | ごぼうサラダ        | まぐろ油漬                     | 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                                | 21.3                        |
|          | なすのみそ汁        | 厚揚げ みそ                    | ねぎ なす たまねぎ えのき                     |                            | 煮干し                                 | 395                         |
| (火)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | ご飯            |                           |                                    | 米                          |                                     | 574                         |
|          | お星さまコロッケ      | 鶏肉 豚肉                     | たまねぎ                               | じゃがいも 砂糖 パン粉 小<br>麦粉 でん粉 油 | ケチャップ                               | 20.3                        |
|          | 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 煮<br>干しだし                | 16.3                        |
|          | 魚そうめんのすまし汁    | 豆腐 魚そうめん わかめ              | オクラ たまねぎ しいたけ                      |                            | 酒 しょうゆ 出し昆布<br>煮干し                  | 436                         |
| (水)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | ご飯            |                           |                                    | 米                          |                                     | 578                         |
|          | 鶏肉の塩こうじ焼き     | 鶏肉                        | にんにく                               |                            | 塩こうじ 酒                              | 26.1                        |
|          | 中華風酢の物        | ハム                        | にんじん きゅうり きくらげ                     | 春雨 砂糖 ごま油                  | 酢 しょうゆ                              | 18.2                        |
|          | 五目スープ         | 豚肉 油揚げ                    | にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ<br>やし        |                            | 酒 しょうゆ 鶏がら                          | 272                         |
| (木)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | ご飯            |                           |                                    | 米                          |                                     | 571                         |
|          | 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                            | 24.8                        |
|          | 梅おかかあえ        | かつお節                      | キャベツ きゅうり もやし                      | 砂糖                         | ねり梅 しょうゆ                            | 14.3                        |
|          | けんちん汁         | 豆腐                        | 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                          | 355                         |
| (金)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | ご飯            |                           |                                    | 米                          |                                     | 623                         |
|          | 赤魚の唐揚げ        | あかうお                      |                                    | 米粉 でん粉 油                   | 酒                                   | 22.2                        |
|          | 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                 |                                     | 21.8                        |
|          | 春雨スープ         | 豚肉                        | 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                          | 271                         |
| (月)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | ご飯            |                           |                                    | 米                          |                                     | 665                         |
|          | 春巻き           | 豚肉                        | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいた<br>け       | 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖<br>米粉 油      | しょうゆ                                | 19.6                        |
|          | 麻婆なす          | 豚肉 みそ                     | にんじん にんにく しょうが なす たまねぎ<br>しいたけ     | 砂糖 でん粉 油 ごま油               | トウバンジャン 酒 テン<br>メンジャン しょうゆ          | 25.1                        |
|          | 卵とコーンのスープ     | 卵                         | にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ                | でん粉                        | しょうゆ 酒 鶏がら                          | 265                         |
| (火)      | 牛乳            | 牛乳                        |                                    |                            |                                     |                             |
|          | ご飯            |                           |                                    | 米                          |                                     | 567                         |
|          | さばの塩焼き        | さば                        |                                    |                            | 酒                                   | 26.0                        |
|          | 磯香あえ          | のり                        | こまつな にんじん キャベツ                     | 砂糖                         | しょうゆ                                | 18.3                        |
|          | 冬瓜のみそ汁        | 鶏肉 厚揚げ みそ                 | にんじん ねぎ とうがん しいたけ                  |                            | 酒 煮干し                               | 307                         |

※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貫でご確認ください

| 日<br>(曜)  | 献立名       | 献立材料名                  |   |                      | アレルギー<br>たんぱく質<br>油脂<br>カルシウム                      |
|-----------|-----------|------------------------|---|----------------------|--|
|           |           | おもに体をつくるものになる<br>食品(赤) | おもに体の調子を整えるものになる<br>食品(緑)                                 | おもにエネルギーになる<br>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・麺類・油類類        |  |
| 15<br>(水) | 牛乳        | 牛乳                     |   |                      |  |
|           | ご飯        |                        |   | 米                    | 670  |
|           | 鶏肉の唐揚げ    | 鶏肉                     | にんにく しょうが   | 米粉 でん粉 油             | 酒  |
|           | オクラのサラダ   | まぐろ油漬け                 | オクラ にんじん きゅうり   | ごま油                  | すだちポン酢   |
|           | ミネストローネ   | ベーコン                   | パセリ トマト たまねぎ ズッキーニ キャベツ<br>セロリ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆<br>にんにく | マカロニ 砂糖 油            | トマトソース ウスター<br>ソース ローレル 鶏がら                        |
| 16<br>(木) | 牛乳        | 牛乳                     |   |                      |  |
|           | 麦ご飯       |                        |   | 米 麦                  | 637  |
|           | キーマカレー    | 豚肉                     | にんじん ピーマン しょうが にんにく たまね<br>ぎ なす りんご                       | じゃがいも 油              | 赤ワイン カレールー デ<br>ミグラスソース ケチャッ<br>プ チョウネ ウスター<br>ソース |
|           | 和風サラダ     | わかめ                    | キャベツ きゅうり ひよこ豆 青えんどう豆 赤<br>いんげん豆                          | ドレッシング               |  |
|           |           |                        |   |                      | 21.1   |
|           |           |                        |   |                      | 279  |
| 17<br>(金) | 牛乳        | 牛乳                     |   |                      |  |
|           | ピタパン      |                        |   | ピタパン                 | 602  |
|           | 手作りハンバーグ  | 牛肉 豚肉                  | にんじん たまねぎ にんにく しょうが                                       | 砂糖 油                 | 酒 ナツメグ デミグラス<br>ソース ケチャップ とん<br>かつソース ウスターソー<br>ス  |
|           | コールスローサラダ |                        | パブリカ キャベツ きゅうり とうもろこし                                     | ドレッシング               |  |
|           | トマトヌードル   | 豚肉 卵                   | トマト にんじん ねぎ たまねぎ  | うどんめん 油              | 酒 鶏がら 豚がら しょ<br>うゆ                                 |
|           |           |                        |   |                      | 25.8   |
|           |           |                        |   |                      | 279  |

調味料の塩、こしょうの表示はしていません

終業式、給食なし