

※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				
		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	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		
1 (火)	牛乳 ご飯	牛乳		米		660
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	にんにく しょうが	でん粉 米粉 砂糖 油	酒 トマトケチャップ 豆板醤	24.8
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	20.2
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ くらげ	ワンタン	酒 しょうゆ 鶏がら	256
2 (水)	牛乳 もち麦入りご飯	牛乳		米 大麦		664
	夏野菜カレー	豚肉	にんじん かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ なす りんご	油	赤ワイン カレールー デミグラスソース ト マトケチャップ チャ ツネ ウスターソース	20.0
	フルーツミックス		黄桃 パイナップル	ナタデココ ゼリー		17.0
						285
3 (木)	牛乳 ご飯	牛乳		米		618
	ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ		小麦粉 でん粉 油		22.6
	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	19.1
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	煮干し	274
4 (金)	牛乳 ご飯	牛乳		米		659
	シシリアンライスの具	牛肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	23.2
	サラダ		にんじん パプリカ キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ドレ ッシング		25.5
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ セロリ に んにく		しょうゆ コンソメ 鶏がら	271
7 (月)	牛乳 ご飯	牛乳		米		669
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ	でん粉 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ	24.5
	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	21.7
	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 だし昆布	532
8 (火)	牛乳 ご飯	牛乳		米		592
	鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉		砂糖	酒 みりん しょうゆ カレー粉	25.1
	アスパラガスのソテー	ベーコン	アスパラガス キャベツ とうもろこし	油	しょうゆ	19.2
	冬瓜のスープ	豚肉	にんじん ねぎ とうがん たまねぎ し いたけ しょうが		酒 しょうゆ 鶏がら	262
9 (水)	牛乳 ご飯	牛乳		米		619
	赤魚の唐揚げ	赤魚		米粉 でん粉 油	酒	23.6
	野菜のアーモンドあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	アーモンド 砂糖	しょうゆ	18.6
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ ねぎ たまねぎ えのきたけ		煮干し 酒	289
10 (木)	牛乳 ご飯	牛乳		米		681
	そぼろ丼の具	鶏肉 大豆	にんじん 枝豆 しょうが	砂糖 油	酒 しょうゆ	28.8
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け ひじき	にんじん レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		25.5
	かきたま汁	卵 とうふ かまぼこ	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でん粉	酒 しょうゆ だし昆 布 煮干し	371
11 (金)	牛乳 ご飯	牛乳		米		663
	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	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 油 ラード	しょうゆ	23.0
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ	ピーマン なす キャベツ たまねぎ に んにく しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 甜面醬 しょうゆ	23.9
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	にんじん ねぎ もやし しめじ	ごま	酒 しょうゆ チキン ブイヨン 鶏がら	273

※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					エネルギー たんぱく質 脂肪 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・種実類・油脂類			
(月)	牛乳	牛乳					618
	ご飯			米			
	さんまのおかか煮	さんま かつお節		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	23.2	
	野菜のごま酢あえ		にんじん ごぼう きゅうり もやし きくらげ	砂糖 ごま	しょうゆ 酢	19.6	
	キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ		酒 煮干し	377	
(火)	牛乳	牛乳					661
	ご飯			米			
	ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉	トマト バセリ たまねぎ にんにく	砂糖 パン粉 でん粉 油	ナツメグ ウスターソース 酒 チキンブイヨン	23.2	
	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	20.9	
	野菜スープ	豚肉	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも スパゲティ	酒 鶏がら	375	
(水)	牛乳	牛乳					594
	ご飯			米			
	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	酒 しょうゆ みりん	25.4	
	中華スープ	ハム	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	ごま油	しょうゆ 鶏がら	14.1	
	アセロラゼリー			ゼリー		266	
(木)	牛乳	牛乳					604
	ゆかりご飯		赤しそ	米 砂糖	酢		
	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	25.1	
	つみれ汁	いわし たら みそ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう だいこん こんにゃく	砂糖 油	酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	14.6	
						296	
(金)	牛乳	牛乳					772
	麦ご飯			米 大麦			
	ハヤシチュー	牛肉	にんじん グリンピース トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム	油	赤ワイン ハヤシルーデミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース チキンブイヨン	26.7	
	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	29.9	
	チーズ	チーズ				359	
(木)	牛乳	牛乳					679
	ご飯	唐津ん魚の日		米			
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	でん粉 米粉 砂糖 油 ごま油	酒 酢 しょうゆ 唐辛子	27.0	
	野菜のごまあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	砂糖 ごま	しょうゆ	19.4	
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	ねぎ たまねぎ しめじ	さつまいも	煮干し 酒	334	
(金)	牛乳	牛乳					595
	ミルクパン			ミルクパン			
	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	トマト たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 ラード	しょうゆ	23.2	
	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		26.4	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん バセリ トマト たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	マカロニ 砂糖 油	トマトソース ウスターソース ローレル 鶏がら	424	
(月)	牛乳	牛乳					611
	ご飯			米			
	ギョーザ	豚肉	にら キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 ラード 油	しょうゆ	22.2	
	野菜のナムル		ほうれんそう にんじん もやし にんにく	ごま ごま油	しょうゆ 豆板醤	17.8	
	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	464	
(火)	牛乳	牛乳					632
	ご飯			米			
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	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	25.3	
	ひじきの酢の物	かに風味かまぼこ ひじき	にんじん きゅうり	砂糖	酢 しょうゆ	16.9	
	かりかりいりこ	いりこ		砂糖 ごま	しょうゆ みりん	379	
(水)	牛乳	牛乳					641
	ご飯			米			
	さばの塩焼き	さば			酒	30.8	
	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	20.1	
	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	じゃがいも	煮干し 酒	274	

調味料の塩、こしょうの表示はしていません