

○ 揚げ物に使用する油には、アレルギー物質が含まれている場合があります

○ 牛乳は毎日あります

○ しらす干し、いりこ、あさり、わかめなどの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2021/5/6	2021/5/7	2021/5/10	2021/5/11	2021/5/12	2021/5/13	2021/5/14	2021/5/17	2021/5/18
曜	木	金	月	火	水	木	金	月	火
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★79	麦ご飯	麦ご飯		
	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	豆乳クラムチャウダー	こめむぎ	こめむぎ		
	若竹汁	ハヤシ	みそ汁	中華丼の具	あさり	昆布と野菜の煮物	すまし汁		
	わかめ	牛肉	ミニ絹厚揚げ★11	鶏肉	たまねぎ	鶏肉	小松菜		
	えのきたけ	赤ワイン	じゃがいも	生姜	にんじん	にんじん	えのきたけ		
	たけのこ	たまねぎ	葉ねぎ	しょうゆ★32	じゃがいも	たまねぎ	うす切かまぼこ		
	たまねぎ	ソテードオニオン★54	天祥みそ★40	たまねぎ	とうもろこし	こんにゃく	イトヨリ		
	葉ねぎ	にんじん	いりこ(だし用)	キャベツ	白ワイン	じゃがいも	すけそうだら		
	酒	マッシュルーム★14	かつおと筍の煮物	たけのこ	パセリ	昆布	でん粉(馬鈴薯)		
	しょうゆ★32	グリーンピース	かつお角切り粉付	にんじん	無調整豆乳	たけのこ	砂糖		
	昆布(だし用)	トマト	かつお	しめじ	塩	むぎ枝豆★15	塩		
	鰹節(だし用)	トマトケチャップ★42	でん粉(馬鈴薯)	いか	白こしょう	しょうゆ★32	本みりん		
	塩	薄力粉	菜種油	うす切かまぼこ	豆乳バター	砂糖	着色料		
	さわらフライ	菜種油	にんじん	イトヨリ	大豆油	酒	調味料(アミノ酸)		
	さわら	ハヤシルウ★29	たけのこ	すけそうだら	パーム油	キャベツの和え物	豆腐★8		
	パン粉	ウスターソース★34	絹さや	でん粉(馬鈴薯)	ひまわり油	キャベツ	キャベツ		
	小麦粉	しょうゆ★32	生姜	砂糖	シア脂	とうもろこし	うすくちしょうゆ★33		
	でん粉(とうもろこし)	塩	砂糖	塩	豆乳クリーム	ちくわ★18	昆布(だし用)		
	塩	白こしょう	しょうゆ★32	本みりん	豆乳	うすくちしょうゆ★33	鰹節(だし用)		
	大豆たんぱく	ローリエ	みりん★41	着色料	大豆粉	みりん★41	塩		
ショートニング	福神漬★28	酒	調味料(アミノ酸)	塩	じゃこふりかけ	さばみそホイイル			
香辛料	フルーツミックス	だし汁(いりこ)	鶏がらスープ★49	大豆	しらす干し	さば			
増粘多糖類	みかんレトルト★65	わかめの酢の物	しょうゆ★32	コンソメ★47	鰹節	砂糖			
小麦・大豆	パインレトルト★66	キャベツ	塩	ホワイトルウ★31	のり	みそ			
菜種油	黄桃レトルト★67	きゅうり	白こしょう	豚肉のマリネ	白ごま	本みりん			
もやしと人参の		わかめ	砂糖	豚肉	ごま油	米粉			
ごまみそ和え		塩	ごま油	菜種油	砂糖	さば・大豆			
にんじん		砂糖	でん粉(馬鈴薯)	キャベツ	しょうゆ★32	きんぴらごぼう			
もやし		うすくちしょうゆ★33	焼き餃子	セロリ	酒	ごぼう			
白ごま		純米酢★35	スクールぎょうざ★5	ピーマン		にんじん			
みそだれ★52			菜種油	にんにく		こんにゃく			
ノンエッグマヨネーズ★53			中華炒め	オリーブ油		菜種油			
みりん★41			ピーマン(米)	純米酢★35		砂糖			
レモン汁			もやし	塩		しょうゆ★32			
柏餅			にら	白こしょう		酒			
金時豆			小松菜	レモン汁		塩			
手亡豆			中華スープ★48	パジル		白ごま			
寒天			しょうゆ★32	黄桃コンポート★63		一味とうがらし			
上新粉			菜種油						
砂糖									
酵素									
※小麦・大豆									
エネルギー(kcal)	889	865	815	829	787	796	853		
たんぱく質(g)	27.2	26.3	33.8	35.5	34.7	31.3	34.1		
脂質(g)	25.6	25.2	22.2	20.7	28.7	21.5	28.0		

体育会代休

体育会代休

または

または

予備日

予備日

日	2021/5/19	2021/5/20	2021/5/21	2021/5/24	2021/5/25	2021/5/26	2021/5/27	2021/5/28	2021/5/31
曜	水	木	金	月	火	水	木	金	月
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	雑穀ごはん★90	麦ご飯	麦ご飯	黒糖パン★82	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめむぎ	こめむぎ	キーマカレー	こめむぎ	こめむぎ	チキンとトマトのスパゲッティ	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ
	わかめうどん	ミートボール	じゃがいものうま煮	春雨スープ	スバゲッティ★1	高野豆腐の煮物	具沢山みそ汁	まぐろそぼろ丼の具	
	うどん★2	鶏肉 豚肉	豚肉	緑豆春雨	スパゲッティ★1	高野豆腐	じゃがいも	ツナ★13	
	干しいたけ	たまねぎ しょうが	生姜	酒	鶏肉	大豆	にんじん	生姜	
	わかめ	パン粉	菜種油	干しいたけ	たまねぎ	炭酸カリウム	たまねぎ	とうもろこし	
	葉ねぎ	でん粉(とうもろこし)	じゃがいも	小松菜	にんじん	豆腐用凝固剤	ごぼう	むぎ枝豆★15	
	鶏肉	粉末状植物性たん白	にんじん	鶏がらスープ★49	エリンギ	大豆	油揚げ★9	赤みそ★39	
	しょうゆ★32	豚脂	たまねぎ	うすくちしょうゆ★33	トマト	豚肉	葉ねぎ	しょうゆ★32	
	塩	粒状植物性たん白	こんにゃく	塩	トマト	でん粉	みそ★37	酒	
	酒	ブルーベリー	干しいたけ	白こしょう	トマトケチャップ★42	たけのこ	しょうゆ★32	砂糖	
	みりん★41	魚介エキス(かたくちいわし)	さやいんげん	鶏とさつまいもの揚げ煮	デミグラスソース★44	にんじん	いりこ(だし用)	塩	
	いりこ(だし用)	塩 パン酵母	しょうゆ★32	鶏肉	コンソメ★47	むぎ枝豆★15	ハムステーキのケチャップソース	けんちん汁	
	いわしの梅煮	香辛料	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	ウスターソース★34	じゃがいも	ローズハム	にんじん	
	鰹	パーム油	酒	菜種油	塩	しょうゆ★32	豚肉 しょうゆ	しめじ	
	砂糖	ピロリン酸第二鉄	みりん★41	さつまいも	白こしょう	みりん★41	豚脂	こんにゃく	
	しそ抽出液	鶏肉・豚肉	いわし佃煮★62	生姜	菜種油	酒	粉あめ	豆腐★8	
	しょうゆ	小麦・大豆	もやしとキャベツのゴマ酢和え	パプリカ(赤)	ほうれん草	砂糖	砂糖	万能ねぎ	
	本みりん	ゆでレンズ豆★12	もやし	しょうゆ★32	ブロッコリーサラダ	あじの塩焼き	砂糖	いりこ(だし用)	
	梅肉	ソテードオニオン★54	キャベツ	とうもろこし	ブロッコリー	あじ	塩	塩	
でん粉(馬鈴薯)	にんじん	キャベツ	さつまいも	パプリカ(黄)	塩	塩	しょうゆ★32		
塩	たまねぎ	とうもろこし	酒	菜種油	菜種油	香辛料	アスパラガスの和え物		
小麦・大豆	グリーンピース	りんご酢★36	わかめとじゃこのさつと煮	りんご酢★36	切干大根のゆかり和え	加工でん粉(キャッサバ)	グリーンアスパラガス		
小松菜のごま和え	とうもろこし	ごま油	わかめ	砂糖	切干大根	リン酸塩	小松菜		
小松菜	菜種油	白ごま	しらす干し	塩	みずな	重曹	パプリカ(赤)		
もやし	カレールウ★30	しょうゆ★32	酒	白こしょう	とうもろこし	調味料(アミノ酸)	もやし		
しょうゆ★32	カレー粉	しょうゆ★32	りんご	カットりんご	うすくちしょうゆ★33	発色剤	純米酢★35		
みりん★41	トマト	みりん★41	りんご酢★36	りんご	ゆかり★24	小麦・大豆・豚肉	しょうゆ★32		
白ごま	ウスターソース★34	しょうゆ★32	わかめ	塩		トマトケチャップ★42	みりん★41		
一食やさいふりかけ	オールスパイス	にんにく	しょうゆ★32	パプリカ(赤)	ビタミンC	ウスターソース★34	カボチャプリン		
広島菜	にんにく	生姜	もやし	パプリカ(黄)	pH調整剤	ウスターソース★34	かぼちゃペースト		
京菜	生姜	塩	キャベツ	菜種油	りんご	砂糖	粉あめ		
大根菜	タンドリーチキン	鶏肉	とうもろこし			でん粉(馬鈴薯)	ポリデキストロース		
砂糖	鶏肉	塩	黒こしょう			野菜炒め	果糖		
鰹削り節	黒こしょう	菜種油	菜種油			しらす干し	食用加工油脂		
塩蔵赤しそ	トマトケチャップ★42	ノンエッグマヨネーズ★53	ノンエッグマヨネーズ★53			キャベツ	グラニュー糖		
塩	カレールウ★30	カレー粉	カレー粉			もやし	玄米加工品		
かぼちゃフレーク	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	レモンサラダ			パプリカ(赤)	塩		
にんじんフレーク	でん粉(馬鈴薯)	レモン酢★36	キャベツ			塩	増粘多糖類		
みりん	レモン酢★36	きゅうり	きゅうり			白こしょう	加工でん粉(キャッサバ)		
酵母エキス	オリーブ油	オリーブ油	オリーブ油			うすくちしょうゆ★33	香料		
鰹削り節粉末	レモン汁	レモン汁	レモン汁			菜種油	ピロリン酸第二鉄		
食用植物油	りんご酢★36	塩	白こしょう			着色料			
昆布エキス	白こしょう	砂糖	砂糖						
酸味料									
酸化防止剤									
エネルギー(kcal)		804	898	856	844	836	859	780	818
たんぱく質(g)		32.6	35.6	31.9	29.1	31.7	38.9	33.8	33.9
脂質(g)		21.4	33.0	22.8	24.7	25.1	25.0	18.6	21.9

体育会代休

または

予備日