

○ 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	2022/5/2	2022/5/6	2022/5/9	2022/5/10	2022/5/11	2022/5/12	2022/5/13	2022/5/16	2022/5/17	2022/5/18
曜	月	金	月	火	水	木	金	月	火	水
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★78	わかめ麦ご飯	麦ご飯			
	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	ピーズシチュー	こめ むぎ	こめ むぎ			
	若竹汁	みそ汁	ポテトスープ	八宝菜	鶏肉	わかめ	みそ汁			
	わかめ	にんじん	鶏肉	豚肉	赤ワイン	うどん	ミニ絹厚揚げ★14			
	えのきたけ	ごぼう	菜種油	菜種油	赤いんげん豆	うどん★2	キャベツ			
	たけのこ	だいこん	たまねぎ	生姜	白いんげん豆	うす切りかまぼこ	えのきたけ			
	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	うす切りかまぼこ	うずら豆	イトヨリ	葉ねぎ			
	葉ねぎ	ミニ絹厚揚げ★14	にんじん	イトヨリ	ひよこ豆	すけそうだら	天祥みそ★41			
	酒	葉ねぎ	エリンギ	すけそうだら	じゃがいも	でん粉(馬鈴薯)	いりこ(だし用)			
	しょうゆ★32	いりこ(だし用)	白いんげん豆	でん粉(馬鈴薯)	にんじん	砂糖	かつおとたけのこの煮物			
	昆布(だし用)	天祥みそ★41	コンソメ★49	砂糖	たまねぎ	塩	かつお角切り粉付			
	鰹節(だし用)	フライドチキン	塩	塩	マッシュルーム★17	本みりん	かつお			
	塩	鶏肉	白こしょう	本みりん	ハヤシルウ★29	着色料	馬鈴薯でん粉			
	さばみそオイル	でん粉(とうもろこし)	パセリ	着色料	トマト水煮★44	調味料(アミノ酸)	菜種油			
	小麦粉	小麦粉	ハンバーグ	調味料(アミノ酸)	トマト	にんじん	にんじん			
	砂糖	塩	デミソースかけ	たまねぎ	トマトケチャップ★43	葉ねぎ	たけのこ			
	みそ	香辛料	ハンバーグ★8	キャベツ	砂糖	しょうゆ★32	むき枝豆★18			
	本みりん	デキストリン	菜種油	チンゲン菜	塩	うすくちしょうゆ★33	生姜			
	米粉	砂糖	赤ワイン	にんじん	白こしょう	塩	砂糖			
	※小麦・大豆	大豆粉	トマトケチャップ★43	しめじ	ブロccoliーと	みりん★42	しょうゆ★32			
	ほうれん草のごま和え	粉末状大豆たんぱく	デミグラスソース★45	中華スープ★50	キャベツのサラダ	酒	みりん★42			
	ほうれん草	粉末油脂	トマト	しょうゆ★32	キャベツ	いりこ(だし用)	酒			
	もやし	異性化液糖	砂糖	塩	ブロccoliー	肉うどんの具	だし汁(いりこ)			
	にんじん	酵母エキス	塩	白こしょう	ノンエッグマヨネーズ★55	豚肉	しそひじき★61			
	しょうゆ★32	調味料(アミノ酸等)	白こしょう	でん粉(馬鈴薯)	塩	菜種油				
みりん★42	重曹 PH調整剤	キャベツとツナの炒め物	揚げ焼売	白こしょう	たまねぎ					
白ごま	ソルビット 増粘剤	ほうれん草	たまねぎ	レモン汁	砂糖					
かしわもち	香辛料抽出物	キャベツ	しょうが	オレンジ	しょうゆ★32					
金時豆	小麦 大豆 鶏肉	ツナ★16	豚肉		酒					
手亡豆	菜種油	塩	鶏肉		ごぼうのごまだれ和え					
寒天	じゃがじゃこ	ノンエッグマヨネーズ★55	でん粉(馬鈴薯)		ごぼう					
上新粉	じゃがいも	白こしょう	粒状大豆たんぱく		ほうれん草					
砂糖	しらす干し		砂糖		とうもろこし					
酵素	塩		塩		白ごま					
※小麦・大豆	白ごま		しょうゆ		ごまドレッシング★53					
	ごま油		酵母エキス		うすくちしょうゆ★33					
			こしょう							
			小麦粉							
			小麦・大豆							
			豚肉・鶏肉							
			菜種油							
			中華サラダ							
			もやし							
			とうもろこし							
			きゅうり							
			純米酢★36							
			しょうゆ★32							
			砂糖							
			白ごま							
			ごま油							
エネルギー(kcal)	808	811	860	792	803	798	806			
たんぱく質(g)	30.9	31.8	32.5	28.1	31.6	30.0	34.9			
脂質(g)	23.7	23.7	30.2	25.7	30.7	21.0	23.2			

体育会代休

体育会代休

体育会代休

または
予備日

または
予備日

または
予備日

日	2022/5/19	2022/5/20	2022/5/23	2022/5/24	2022/5/25	2022/5/26	2022/5/27	2022/5/30	2022/5/31
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	黒糖パン★81	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ	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	こめ むぎ
	みそ汁	ポークカレー	春雨スープ	みそ汁	高野豆腐の煮物	高野豆腐★15	高野豆腐の煮物	ワンタンスープ	みそ汁
	じゃがいも	豚肉	緑豆春雨	ミニ絹厚揚げ★14	スパゲッティ★1	高野豆腐★15	豚肉	豆腐★11	トック
	小松菜	生姜	豚肉	じゃがいも	鶏肉	鶏肉	もやし	キャベツ	米粉
	わかめ	にんにく	酒	キャベツ	たまねぎ	たまねぎ	にら	えのきたけ	塩
	豆腐★11	レンズ豆	干しいたけ	天祥みそ★41	にんじん	ごぼう	にんじん	葉ねぎ	pH調整剤
	天祥みそ★41	たまねぎ	チンゲン菜	いりこ(だし用)	エリンギ	にんじん	ワンタン★3	天祥みそ★41	干しいたけ
	いりこ(だし用)	にんじん	鶏がらスープ★51	お魚ハンバーグ	ほうれん草	干しいたけ	鶏がらスープ★51	いりこ(だし用)	たけのこ
	あじの塩焼き	じゃがいも	うすくちしょうゆ★33	あじ	トマト水煮★44	むき枝豆★18	しょうゆ★32	さばのかば焼き	チンゲン菜
	あじ	グリーンピース	塩	たまねぎ	トマト	塩	塩	さば切身粉付	わかめ
	※小麦・いか・さけ・さば	薄力粉	白こしょう	にんじん	トマトケチャップ★43	しょうゆ★32	白身魚のチリソース	さば	鶏がらスープ★51
	※大豆・ごま	菜種油	肉団子の甘酢あん	ねぎ	デミグラスソース★45	みりん★42	ホキ角切粉付	コーンスターチ	しょうゆ★32
	菜種油	カレー粉	肉団子★9	ごぼう	コンソメ★49	酒	ホキ	さば	塩
	五目きんぴら	カレー粉	ピーマン	たけのこ	ウスターソース★34	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	※さけ・いか	デジブルコギ
	にんじん	ウスターソース★34	たまねぎ	粒状植物性たんぱく	塩	いわし佃煮★63	さけ	さけ	豚肉
	ごぼう	しょうゆ★32	にんじん	豚脂	白こしょう	きゅうりとわかめの酢の物	※さけ・さば	さけ	菜種油
	しらす干し	塩	菜種油	粉末状植物性たんぱく	菜種油	揚げラビオリ	さけ	さけ	たまねぎ
	干しいたけ	白こしょう	砂糖	でん粉(馬鈴薯)	揚げラビオリ	きゅうり	根菜ねぎ	白ごま	しょうゆ★32
	大豆	福神漬★64	しょうゆ★32	植物油	小麦粉	もやし	生姜	菜種油	生姜
	菜種油	フルーツミックス	純米酢★36	みそ	鶏肉	わかめ	にんにく	切干大根の炒め煮	にんにく
	砂糖	みかんレトルト★67	酒	しょうゆ	豚肉	純米酢★36	砂糖	切干大根	砂糖
	しょうゆ★32	パインレトルト★68	中華スープ★50	砂糖 塩	玉ねぎ	しょうゆ★32	しょうゆ★32	にんじん	みりん★42
	みりん★42	黄桃レトルト★69	でん粉(馬鈴薯)	香辛料	パン粉	砂糖	酒	油揚げ★12	りんごすりおろし
	塩		じゃごふりかけ	トレハロース	粒状植物性たんぱく			トマトケチャップ★43	りんご
白ごま		しらす干し	貝カルシウム	豚脂			チリソース★48	香料	
一味とうがらし		鰹節	香辛料抽出物	酵母エキス			純米酢★36	酸味料	
		白ごま	小麦・大豆・豚肉	ポークエキス			ブロccoliーの中華和え	酸化防止剤	
		ごま油	菜種油	塩			とうもろこし	りんご	
		砂糖	小松菜のごま和え	砂糖			ブロccoliー	ナムル	
		しょうゆ★32	小松菜	香辛料			純米酢★36	ほうれん草	
		酒	もやし	調味料(アミノ酸等)			しょうゆ★32	もやし	
			にんじん	加工エテンブ(とうもろこし)			ごま油	にんじん	
			しょうゆ★32	小麦・鶏肉			砂糖	しょうゆ★32	
			みりん★42	豚肉・大豆			白ごま	白ごま	
			白ごま	菜種油			アセロラゼリー★75	ごま油	
				オレンジ				砂糖	
エネルギー(kcal)	778	878	800	787	838	809	826	894	800
たんぱく質(g)	33.3	26.2	28.4	29.8	33.7	34.1	32.2	35.2	31.3
脂質(g)	21.0	24.4	24.9	23.4	25.5	21.6	21.9	31.5	24.3