○ 牛乳は毎日あります

○ 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

○ 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	2023/1/11	2023/1/12	2023/1/13	2023/1/16	2023/1/17	2023/1/18	2023/1/19	2023/1/20
曜	水	木	金	月	火	水	木	金
献立及び材料	麦ご飯 こめ むぎ 雑煮 **煮込み餅** もち米粉 でん粉(とうもろこし) こんにゃく粉 加工でん粉(米) トレハロース 鶏肉 かまぼこ★19 干ししいたけ ほうれん草 **するめ** まついか **いか** 昆布 うすくちしょうゆ★33 塩 昆布(だし用) 鰹節(だし用) **ぶりの照り焼き** ぶり しょうゆ 砂糖 本みりん でん粉(馬鈴薯) 生姜 塩 **小麦・大豆** 紅白なます だいこん にんじん 塩 砂糖 うすくちしょうゆ★33 純米酢★36 一食黒豆 黒大豆 砂糖 塩 **大豆** **※落花生** (代)一食プルーン プルーン	米粉パン★82 ほうれん草とベーコンの スパゲッティ スパゲッティ★1 ベーコン★23 ほうれん草 たまねぎ にんじん しめじ トマト水煮★44 トマト 塩 白こしょう コンソメ★49 しょうゆ★32 チキンカツ 鶏むね肉 パン粉 コーンフラワー 小麦粉 塩 植物油脂 砂糖 でん粉(とうもろこし) 米粉 粉末状植物性たん白 脱脂大豆粉 加工でん粉(非公開) 増粘多糖類 膨張剤 乳化剤 **小麦・大豆・鶏肉** 菜種油 りんご	麦ご飯 こめ むぎ 牛丼の具 牛肉 たまねぎ こんにゃく みりん★42 しょうゆ★32 砂糖 塩 みそ汁 じゃがいも はくさい ミニ絹厚揚げ★14 えのきたけ 葉ねぎ 天拝みそ★41 いりこ(だし用) ブロッコリーの ごま酢和え ブロッコリー とうもろこし 白ごま 純米酢★36 しょうゆ★32 砂糖 ごま油	麦ご飯 こめ むぎ みそおでん 鶏肉 てんぷら★20 こんにゃく 絹厚揚げ★13 だいこん さといも 米みそ★38 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 酒 みりん★42 鰹節(だし用) 昆布(だし用) さんまの甘露煮 さんま 砂糖 しょうゆ はちみつ 本みりん でん粉(馬鈴薯) 塩 **小麦・大豆** 白菜のゆず風味 はくさい にんじん ゆず果汁 塩 うすくちしょうゆ★33	麦ご飯 こめ むぎ ワンタンスープ ロースハム★22 にんじん もやし にら ワンタン★3 鶏がらスープ★51 しょうゆ★32 塩 レバーとさつま芋と ナッツの揚げ煮 鶏肝タツタ★10 さつまいも 菜種油 鶏肉 パプリカ(赤) アーモンド しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 酒 中華炒め しらす干し キャベツ ほうれん草 とうもろこし 塩 中華スープ★50	胚芽パン★84 かぼちゃのポタージュ ベーコン★23 たまねぎ かぼちゃ パセリ 塩 無調整豆乳 ホワイトルウ★31 コンソメ★49 白身魚のトマトソース **ホキ角切(粉付)** ホキ コーンスターチ **※さけ・さば・いか** 菜種油 マッシュルーム★17 えのきたけ トマト水煮★44 トマト コンソメ★49 塩 にんにく ほうれん草のサラダ ほうれん草 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ★55 白こしょう 塩 りんご酢★37	麦ご飯 こめ むぎ 豚汁 豚肉 さといも にんじん えのきたけ はくさい 豆腐★11 こんにゃく 根深ねぎ 米みそ★38 麦みそ★39 いりこ(だし用) 玉子焼き 卵 うすくちアミノ酸液 うすくち醤油 砂糖 塩 砂糖混合異性化液糖 かつおエキス 濃縮煮干しだし でん粉(とうもろこし) 植物油脂 食物繊維 **卵・小麦・大豆** 切干大根の煮付け 切干大根 油揚げ★12 むき枝豆★18 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 一食納豆★65	麦ご飯 こめ むぎ 根菜カレー 鶏肉 さといも ごぼう **れんこん水煮** れんこん ビタミンC クエン酸 塩 たまねぎ にんじん レンズ豆 薄力粉 菜種油 カレー粉 カレールウ★30 ウスターソース★34 しょうゆ★32 塩 にんにく 生姜 福神漬★64 フルーツヨーグルト みかんレトルト★67 パインレトルト★68 黄桃レトルト★69 プレーンヨーグルト★66
エネルギー(kcal)	632	690	610	644	647	629	632	645
たんぱく質(g)	26.1	28.5	23.2	25.8	24.5	26.8	26.2	18.8
脂質(g)	16.7	23.7	18.8	20.2	19.2	26.8	19.0	16.1

日	2023/1/23	2023/1/24	2023/1/25	2023/1/26	2023/1/27	2023/1/30	2023/1/31
曜	月	火	水	木	金	月	火
献立及び材料	麦ご飯 こめ むぎ 白菜と肉団子のスープ 肉団子★9 はくさい にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ 鶏がらスープ★51 中華スープ★50 しょうゆ★32 酒 塩 白こしょう さといもコロッケ さといも じゃがいも たまねぎ しいたけ にんじん 鶏肉 砂糖 しょうゆ 乾燥マッシュポテト 大豆油 塩 パン粉 米粉 小麦粉 **小麦・大豆・鶏肉** **※卵・乳・えび・かに** **※牛肉・豚肉** 菜種油 豆のサラダ 大豆 とうもろこし キャベツ サウザンアイランド ドレッシング 食用植物油脂 醸造酢 水あめ 砂糖 トマトケチャップ ピクルス 塩 にんじんエキス プルーン 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香辛料抽出物	麦ご飯 こめ むぎ すいとん すいとん 小麦粉 でん粉(馬鈴薯) **小麦** **※大豆** じゃがいも 油揚げ★12 干ししいたけ はくさい にんじん 根深ねぎ いりこ(だし用) 天拝みそ★41 さけの塩焼き 鮭 塩 **さけ** **※さば・いか** 菜種油 みかん 一食昆布佃煮★62	普通パン★78 ビーンズシチュー 牛肉 赤ワイン 赤いんげん豆 白いんげん豆 うずら豆 ひよこ豆 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム★17 ハヤシルウ★29 トマト水煮★44 トマト トマトケチャップ★43 砂糖 塩 白こしょう ほうれん草オムレツ 卵 植物油脂 塩 ほうれんそう でん粉発酵調味料(さつまいも) 食用卵殻粉 トレハロース 加工でん粉(未公開) **卵・大豆** 菜種油 花野菜サラダ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし 塩 白こしょう りんご酢★37 ノンエッグマヨネーズ★55	麦ご飯 こめ むぎ 厚揚げと大根のうま煮 豚肉 絹厚揚げ★13 だいこん にんじん たまねぎ むき枝豆★18 しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 酒 わかめとじゃこのさっと煮 わかめ しらす干し 酒 みりん★42 しょうゆ★32 菜種油 れんこんのアーモンド炒め **れんこん水煮** れんこん ビタミンC クエン酸 塩 パプリカ(赤) 砂糖 しょうゆ★32 みりん★42 アーモンド 菜種油	しそ麦ご飯 こめ むぎ しそ 五目うどん うどん麺★2 鶏肉 葉ねぎ だいこん 干ししいたけ はくさい にんじん てんぷら★20 しょうゆ★32 塩 酒 みりん★42 いりこ(だし用) あじフライ あじ パン粉 小麦粉 塩 増粘多糖類 **小麦** **※乳・卵・えび・鶏肉** **※いか・さけ・大豆・さば** 菜種油 春菊のごま和え 春菊 もやし 白ごま しょうゆ★32 みりん★42 砂糖 ヨーグルト★76 (代)ぶどうゼリー★74	麦ご飯 こめ むぎ がめ煮 鶏肉 にんじん ごぼう **れんこん水煮** れんこん ビタミンC クエン酸 塩 こんにゃく さといも さやいんげん 干ししいたけ 砂糖 しょうゆ★32 みりん★42 酒 さばのごまみそ煮 さば みそ 砂糖 本みりん ごま 米粉 **さば・大豆・ごま** 菜花のおかか和え はかた菜花 もやし うすくちしょうゆ★33 みりん★42 かつお節	麦ご飯 こめ むぎ 麻婆豆腐 **豆腐** 豆乳 難消化性デキストリン でん粉(とうもろこし) 豆腐用凝固剤 リン酸カルシウム 酸化防止剤 ピロリン酸第二鉄 **大豆** 大豆 豚肉 にんにく 生姜 たまねぎ 葉ねぎ 干ししいたけ 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 菜種油 でん粉(馬鈴薯) 一味とうがらし 豆板じゃん★47 塩 焼き餃子 スクールぎょうざ★6 菜種油 チンゲン菜の オイスターソース炒め もやし にんじん チンゲン菜 とうもろこし オイスターソース★46 ごま油 白こしょう 塩 でん粉(馬鈴薯)
エネルギー(kcal)	655	635	663	634	677	655	670
たんぱく質(g)	18.8	25.9	25.3	22.9	24.1	26.1	25.8
脂質(g)	20.5	13.5	28.9	20.0	18.3	21.6	21.3

平均　エネルギー：648 kcal　　たんぱく質：24.6 g　　脂質：20.3 g

表示凡例　献立名　加工品名　加工品のアレルゲン　※コンタミネーション