

○ 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	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	水 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) こんにやく粉 加工でん粉(米) トレハロース 鶏肉 かまぼこ★19 干しいたけ ほうれん草 するめ まついか いかに 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)一食ブルー ブルー	木 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 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(非公開) 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 りんご	金 麦ご飯 こめむぎ 雑煮 牛丼の具 牛肉 たまねぎ こんにやく みりん★42 しょうゆ★32 砂糖 塩 みそ汁 じゃがいも はくさい しょうゆ★32 ミニ絹揚げ★14 えのきたけ 葉ねぎ 天祥みそ★41 いりこ(だし用) さんま 砂糖 しょうゆ はちみつ 本みりん でん粉(馬鈴薯) 塩 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	月 麦ご飯 こめむぎ みそおでん 鶏肉 てんぷら★20 こんにやく 絹揚げ★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 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	火 麦ご飯 こめむぎ ワンタンスープ ローズハム★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 白こしょう 菜種油 中華スープ★50	水 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 自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・さけ・いかに 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 一食ソフトチーズ ナチュラルチーズ ドロマイト バター 乳化剤 pH調整剤 安定剤 卵 (代)一食いちごミックスジャム 水あめ 砂糖 いちご りんご ゲル化剤(ペクチン) 酸味料 りんご	木 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 こんにやく 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 食物繊維 切干大根の煮付け 切干大根 油揚げ★12 むぎ枝豆★18 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 一食納豆★65 大豆 大豆 豚肉 にんにく 生姜 たまねぎ 葉ねぎ 干しいたけ 赤みそ★40 砂糖 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)	金 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)	755	889	759	794	782	808	762	780
	たんぱく質(g)	30.7	36.8	28.7	31.5	29.3	34.1	30.8	22.1
	脂質(g)	18.7	30.1	22.7	24.2	22.2	35.1	22.1	18.3

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	水 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 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 ブルー 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香辛料抽出物	火 麦ご飯 こめむぎ すいとん ずいどん 小麦粉 でん粉(馬鈴薯) 小麦 ※大豆 じゃがいも 油揚げ★12 干しいたけ はくさい にんじん 根深ねぎ いりこ(だし用) 天祥みそ★41 さけの塩焼き 鮭 塩 さけ ※さけ・いかに みかん 一食昆布佃煮★62	水 普通パン★78 ビーズシチュー 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 たまねぎ 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 卵 ほうれん草オムレツ 植物油 塩 ほうれん草 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) 小麦・大豆 花野菜サラダ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし 白こしょう りんご酢★37 ノンエッグマヨネーズ★55	木 麦ご飯 こめむぎ 厚揚げと大根のうま煮 豚肉 絹揚げ★13 だいこん だいこん たまねぎ むぎ枝豆★18 しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 酒 わかめとじゃこのさつと煮 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) しょうゆ★32 みりん★42 アーモンド 菜種油	金 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 干しいたけ はくさい にんじん てんぷら★20 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 ※いかに・さけ・大豆・さけ 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	水 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 こんにやく さといも さやいんげん 干しいたけ 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 菜種油 ※さけ・さけ・いかに 菜花のおかか和え 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)	火 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 干しいたけ 赤みそ★40 砂糖 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)	767	761	824	764	847	795	821
	たんぱく質(g)	21.8	32.3	31.0	27.2	29.3	31.3	31.0
	脂質(g)	22.0	15.3	35.4	22.9	22.6	25.3	25.0