○ 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	2023/3/1	2023/3/2	2023/3/3	2023/3/6	2023/3/7	2023/3/8	2023/3/9	2023/3/10
曜	水	木	金	月	火	水	木	金
献立及び材料	キャロットパン★87	麦ご飯	麦ご飯	赤飯	麦ご飯	普通パン★78	麦ご飯	麦ご飯
	スパゲッティナポリタン	こめ むぎ	こめ むぎ	もち米	こめ むぎ	コーンポタージュ	こめ むぎ	こめ むぎ
	スパゲッティ★1	カレー	ちらし寿司の具	うるち米	厚揚げと野菜のうま煮	ベーコン★23	麻婆豆腐	豚汁
	ベーコン★23	たまねぎ	鶏肉	小豆	牛肉	たまねぎ	豆腐★11	豚肉
	たまねぎ	にんじん	酒	ビタミンB1	生姜	とうもろこし	大豆	ミニ絹厚揚げ★14
	にんじん	じゃがいも	菜種油	つみれ汁	絹厚揚げ★13	パセリ	豚肉	じゃがいも
	マッシュルーム★17	レンズ豆	にんじん	つみれ★21	こんにゃく	塩	にんにく	にんじん
	トマト水煮★44	グリンピース	れんこん水煮	にんじん	じゃがいも	無調整豆乳	生姜	だいこん
	トマトケチャップ★43	生姜	れんこん	はくさい	にんじん	豆乳バター★28	たまねぎ	ごぼう
	白ワイン	にんにく	ビタミンC	えのきたけ	たまねぎ	薄力粉	にんじん	こんにゃく
	コンソメ★49	薄力粉	クエン酸	たまねぎ	干ししいたけ	コンソメ★49	葉ねぎ	葉ねぎ
	塩	菜種油	塩	葉ねぎ	むき枝豆★18	ハンバーグデミソース	干ししいたけ	米みそ★38
	白こしょう	カレー粉	ごぼう	酒	砂糖	ハンバーグ★8	赤みそ★40	麦みそ★39
	パセリ	カレールウ★30	干ししいたけ	塩	しょうゆ★32	菜種油	砂糖	いりこ(だし用)
	トマトオムレツ	ウスターソース★34	さやいんげん	うすくちしょうゆ★33	みりん★42	赤ワイン	しょうゆ★32	きびなご カリカリフライ★5
	卵	しょうゆ★32	白ごま	鰹節(だし用)	酒	トマトケチャップ★43	菜種油	菜種油
	植物油脂	塩	砂糖	昆布(だし用)	茎わかめの炒め煮	トマト	でん粉(馬鈴薯)	小松菜のアーモンド和え
	塩	白こしょう	しょうゆ★32	鶏の和風レモンソース煮	茎わかめ	デミグラスソース★45	一味とうがらし	小松菜
	トマトケチャップ	ヒレカツ	うすくちしょうゆ★33	鶏肉	ごぼう	砂糖	豆板じゃん★47	もやし
	たまねぎ	豚肉	純米酢★36	菜種油	てんぷら★20	塩	塩	アーモンド
	トマトピューレ	パン粉	菜の花のお吸い物	しょうゆ★32	大豆	白こしょう	焼き餃子	しょうゆ★32
	鶏肉	塩	豆腐★11	砂糖	菜種油	人参とツナのソテー	スクールぎょうざ★6	菜種油
	でん粉発酵調味料(さつまいも)	大豆粉	菜の花	でん粉(馬鈴薯)	しょうゆ★32	にんじん	菜種油	みりん★42
	食用卵殻粉	香辛料	花麩	レモン汁	酒	キャベツ	ブロッコリーの中華和え	砂糖
	トレハロース	砂糖	小麦粉	白ワイン	砂糖	ツナ★16	パプリカ(赤)	
	加工でん粉(未公開)	植物油脂	小麦たんぱく	ほうれん草の香り和え	ごま油	塩	とうもろこし	
	卵・大豆・鶏肉	加工でん粉(タピオカ)	ベニコウジ色素	ほうれん草	りんご	コンソメ★49	ブロッコリー	
	菜種油	調味料(アミノ酸等)	酸化防止剤	もやし		白こしょう	白ごま	
	ブロッコリーサラダ	増粘多糖類	小麦	もみのり★26		菜種油	純米酢★36	
	ブロッコリー	小麦・大豆・豚肉	かまぼこ★19	しょうゆ★32		一食あまおう いちごジャム	うすくちしょうゆ★33	
	とうもろこし	菜種油	えのきたけ	みりん★42		水あめ	ごま油	
	オリーブ油	海藻サラダ	うすくちしょうゆ★33	一食ごま塩		砂糖	塩	
	りんご酢★37	だいこん	塩	塩		いちご	白こしょう	
	塩	きゅうり	酒	黒ごま		ペクチン		
	白こしょう	海藻サラダ★27	鰹節(だし用)	でん粉(馬鈴薯)		酸味料		
	砂糖	青じそドレッシング★52	昆布(だし用)	調味料(アミノ酸等)				
	レモン汁		さばのゆず味噌煮	ごま				
			さば 砂糖 みそ	祝大福				
			本みりん ゆずペースト	もち粉				
			米粉 塩	砂糖				
			さば・大豆	小豆				
			ひなあられ	塩				
			もち米 砂糖 しょうゆ	でん粉(馬鈴薯)				
			でん粉(馬鈴薯)	酵素				
			米みそ かつおエキス	着色料				
			あおさ 着色料	加工でん粉(馬鈴薯)				
			調味料(アミノ酸等)	大豆				
			甘味料					
			小麦・大豆					
			※落花生・くるみ					
			※カシューナッツ					
			※アーモンド					
			(代)ももゼリー★73					
エネルギー(kcal)	678	673	693	640	624	682	685	645
たんぱく質(g)	21.9	20.3	26.9	25.6	21.5	27.2	26.7	22.6
脂質(g)	29.5	21.5	22.4	17.1	18.1	27.9	21.5	22.2

日	2023/3/13	2023/3/14	2023/3/15	2023/3/16	2023/3/17	2023/3/20	2023/3/22	2023/3/23
曜	月	火	水	木	金	月	水	木
献立及び材料	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★78	麦ご飯	卒業式	麦ご飯	胚芽パン★84	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ	白いんげん豆のシチュー	こめ むぎ		こめ むぎ	春野菜のポトフ	こめ むぎ
	けんちん汁	肉じゃが	白いんげん豆	みそ汁		だまこ汁	鶏肉	肉団子のスープ
	豆腐★11	豚肉	鶏肉	ミニ絹厚揚げ★14		鶏肉	じゃがいも	肉団子★9
	はくさい	生姜	たまねぎ	キャベツ		だまこ餅(米)	ごぼう	キャベツ
	にんじん	じゃがいも	にんじん	えのきたけ		根深ねぎ	にんじん	にんじん
	ごぼう	にんじん	じゃがいも	葉ねぎ		しめじ	キャベツ	えのきたけ
	こんにゃく	たまねぎ	ほうれん草	天拝みそ★41		白菜	セロリ	鶏がらスープ★51
	葉ねぎ	こんにゃく	塩	いりこ(だし用)		ごぼう	グリンピース	中華スープ★50
	酒	干ししいたけ	白こしょう	牛肉の和風ソース		糸こんにゃく	コンソメ★49	しょうゆ★32
	塩	むき枝豆★18	無調整豆乳	牛肉		鶏がらスープ★51	塩	酒
	しょうゆ★32	しょうゆ★32	豆乳バター★28	菜種油		酒	白こしょう	塩
	いりこ(だし用)	砂糖	薄力粉	たまねぎ		しょうゆ★32	ローリエ	白こしょう
	さばのごまソースかけ	酒	コンソメ★49	赤ワイン		塩	菜種油	レバー入り酢鶏
	さば切身粉付き	みりん★42	ツナサラダ	しょうゆ★32		昆布(だし用)	コロッケ	鶏肉
	さば	千草焼き(玉子焼き)	きゅうり	赤みそ★40		たらの大豆がらめ	じゃがいも	鶏肝タツタ★10
	コーンスターチ	卵	とうもろこし	りんごすりおろし		たら角切 (粉付)	豚肉	たまねぎ
	さば	しょうゆ	レトルトまぐろノンオイル	りんご		すけそうだら	玉ねぎ	干ししいたけ
	※さけ・いか	糖類	まぐろ	香料		でん粉(とうもろこし)	乾燥マッシュポテト	たけのこ
	菜種油	調味エキス(かつおぶし)	野菜スープ	酸味料		コーンフラワー	豚脂	パプリカ(赤)
	白ごま	濃縮煮干しだし	塩	酸化防止剤		米粉	パン粉	生姜
	ウスターソース★34	塩	調味エキス	りんご		加工でん粉(非公開)	小麦粉	にんにく
	中白糖	小松菜	調味料(アミノ酸等)	生姜		※小麦・卵	植物油脂	菜種油
	切干大根の煮つけ	えのき	増粘剤	にんにく		※乳・かに	コーンフラワー	酒
	切干大根	にんじん	大豆	砂糖		菜種油	デキストリン	純米酢★36
	油揚げ★12	でん粉(コーンスターチ)	ノンエッグマヨネーズ★55	レモン汁		大豆	還元水あめ	砂糖
	むき枝豆★18	ねぎ	白こしょう	白ごま		パプリカ(赤)	でん粉(とうもろこし)	塩
	菜種油	砂糖	塩	小松菜のおかか和え		砂糖	砂糖	トマトケチャップ★43
	砂糖	植物油脂	りんご酢★37	小松菜		しょうゆ★32	塩	しょうゆ★32
	しょうゆ★32	卵・大豆・小麦	オレンジ	もやし		酒	香辛料	でん粉(馬鈴薯)
		れんこんきんぴら		にんじん		みりん★42	炭酸カルシウム	わかめとじゃこの さっと煮
		れんこん水煮		うすくちしょうゆ★33		がっこ(漬物)	ピロリン酸鉄	わかめ
		れんこん		みりん★42		干しだいこん	豚肉・小麦・大豆	しらす干し
		ビタミンC		かつお節		砂糖	※卵・乳	酒
		クエン酸		巣立ちゼリー		しょうゆ	菜種油	みりん★42
		塩		水あめ		塩	オレンジ	しょうゆ★32
		しらす干し		ぶどう糖		還元水あめ	一食ソフトチーズ	白ごま
		菜種油		異性化液糖		醸造酢	ナチュラルチーズ	ごま油
		砂糖		砂糖		酒精	ドロマイト	
		しょうゆ★32		すだち果汁		調味料(アミノ酸等)	バター	
		みりん★42		粉末水あめ		酸味料	乳化剤	
		塩		トレハロース		着色料	pH調整剤	
		白ごま		増粘多糖類		小麦・大豆	安定剤	
		一味とうがらし		酸味料		りんごゼリー★72	乳	
				香料			(代)一食ブルーベリージャム	
							ブルーベリー	
							砂糖	
							水あめ	
							ゲル化剤	
							酸味料	
							pH調整剤	
エネルギー(kcal)	646	637	599	668		670	699	626
たんぱく質(g)	24.3	23.1	24.6	25.7		22.6	25.7	25.0
脂質(g)	23.4	17.0	21.8	21.7		15.6	29.9	19.9

平均 エネルギー:658 kcal たんぱく質:24.2 g 脂質:22.0 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