○　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、昆布（だし用）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	2023/6/1	2023/6/2	2023/6/5	2023/6/6	2023/6/7	2023/6/8	2023/6/9	2023/6/12	2023/6/13	2023/6/14	2023/6/15
曜	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木
献立及び材料	**麦ご飯**	**しそ麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**ぶどうパン★81**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**普通パン★79**	**麦ご飯**
	こめ　むぎ	こめ　むぎ　しそ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**オニオンスープ**	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
	麻婆豆腐	**だご汁**	**かしわご飯の具**	**けんちん汁**	ベーコン★23	**肉団子のスープ**	**みそ汁**	**お吸い物**	**みそ汁**	鶏肉	**厚揚げのそぼろ煮**
	豆腐★11	鶏肉	鶏肉	豆腐★11	たまねぎ	肉団子★9	ミニ絹厚揚げ★14	豆腐★11	ミニ絹厚揚げ★14	あさり	豚肉
	大豆	**だんご**	ごぼう	油揚げ★12	**ソテードオニオン**	キャベツ	じゃがいも	かまぼこ★19	キャベツ	たまねぎ	大豆
	豚肉	小麦粉	干ししいたけ	にんじん	たまねぎ	にんじん	にんじん	えのきたけ	えのきたけ	にんじん	生姜
	にんにく	でん粉（ばれいしょ）	にんじん	しめじ	大豆油	えのきたけ	小松菜	ほうれん草	葉ねぎ	パセリ	絹厚揚げ★13
	生姜	**小麦**	**高野豆腐細切り**	こんにゃく	セロリ	たまねぎ	天拌みそ★42	しょうゆ★34	天拌みそ★42	とうもろこし	じゃがいも
	たまねぎ	**※大豆**	大豆	葉ねぎ	にんじん	鶏がらスープ★52	いりこ（だし用）	うすくちしょうゆ★35	いりこ（だし用）	白いんげん豆	にんじん
	葉ねぎ	油揚げ★12	炭酸カリウム	塩	コンソメ★50	中華スープ★51	**チキンカツ**	塩	**さばの塩焼き**	白ワイン	たまねぎ
	干ししいたけ	にんじん	豆腐用凝固剤	しょうゆ★34	塩	しょうゆ★34	鶏肉	酒	**さば文化干し**	無調整豆乳	むき枝豆★17
	赤みそ★41	だいこん	**大豆**	いりこ（だし用）	黒こしょう	酒	植物油脂	鰹節（だし用）	さば	塩	干ししいたけ
	砂糖	じゃがいも	砂糖	**さばのみそだれ**	パセリ	塩	小麦粉加工品	昆布（だし用）	塩	白こしょう	砂糖
	しょうゆ★34	葉ねぎ	しょうゆ★34	**さば切身粉付き**	**ハンバーグ**	白こしょう	植物性たん白	**きびなごカリカリフライ★5**	**さば**	コンソメ★50	しょうゆ★34
	菜種油	しょうゆ★34	みりん★43	さば	**デミグラスソース**	**大豆とレバーの揚げ煮**	パン粉	菜種油	菜種油	薄力粉	酒
	でんぷん★33	塩	**わかめうどん**	コーンスターチ	ハンバーグ★8	鶏肝タツタ★10	フライミックス粉	**こんにゃくとごぼうの金平**	**小松菜のアーモンド和え**	豆乳バター★29	みりん★43
	一味とうがらし	酒	うどん麺★2	**さば**	菜種油	大豆	塩	小松菜	小松菜	**コロッケ**	**じゃこふりかけ**
	豆板じゃん★48	いりこ（だし用）	かまぼこ★19	**※さけ・いか**	赤ワイン	でんぷん★33	調味エキス	油揚げ★12	もやし	じゃがいも	しらす干し
	塩	**儀助煮**	わかめ	菜種油	トマトケチャップ★44	菜種油	香辛料	こんにゃく	アーモンド	豚肉	鰹節
	焼きぎょうざ	大豆	葉ねぎ	米みそ★39	トマト	鶏肉	加工でんぷん（タピオカ）	ごぼう	しょうゆ★34	玉ねぎ	きざみのり
	スクールぎょうざ★6	でんぷん★33	えのきたけ	生姜	デミグラスソース★46	パプリカ（赤）	炭酸カルシウム	にんじん	みりん★43	乾燥マッシュポテト	菜種油
	菜種油	いりこ	しょうゆ★34	砂糖	砂糖	しょうゆ★34	膨脹剤	菜種油	砂糖	豚脂	砂糖
	海藻サラダ	菜種油	塩	しょうゆ★34	塩	砂糖	ピロリン酸鉄	砂糖		パン粉	しょうゆ★34
	きゅうり	砂糖	酒	みりん★43	白こしょう	みりん★43	乳化剤	しょうゆ★34		小麦粉	酒
	もやし	しょうゆ★34	みりん★43	酒	**ポテトサラダ**	生姜	**鶏肉・大豆・小麦**	酒		植物油脂	**もやしのごまみそ和え**
	海藻サラダ★28	**茎若布の和え物**	いりこ（だし用）	**しそひじきのごまだれ和え**	じゃがいも	**わかめのごまじゃこ煮**	**※えび・かに・卵・乳**	塩		コーンフラワー	パプリカ（赤）
	青じそドレッシング★53	茎若布	**玉子焼き**	しそひじき★62	とうもろこし	わかめ	菜種油	白ごま		デキストリン	もやし
		ブロッコリー	卵	むき枝豆★17	むき枝豆★17	しらす干し	**切干大根の煮つけ**	一味とうがらし		還元水あめ	白ごま
		キャベツ	うすくちアミノ酸液	ごぼう	ノンエッグマヨネーズ★56	白ごま	切干大根	**アセロラゼリー★76**		でん粉（とうもろこし）	みそだれ★55
		とうもろこし	うすくち醤油	とうもろこし	りんご酢★38	酒	油揚げ★12			砂糖	ノンエッグマヨネーズ★56
		白ごま	砂糖	白ごま	塩	みりん★43	むき枝豆★17			塩	みりん★43
		菜種油	塩	うすくちしょうゆ★35	白こしょう	しょうゆ★34	菜種油			香辛料	レモン汁
		砂糖	砂糖混合異性化液糖	ごまドレッシング★54		ごま油	砂糖			炭酸カルシウム	
		純米酢（米）	かつおエキス				しょうゆ★34			ピロリン酸鉄	
		レモン汁	濃縮煮干だし							**豚肉・小麦・大豆**	
		塩	でん粉（とうもろこし）							**※卵・乳**	
		ごま油	植物油脂							菜種油	
		うすくちしょうゆ★35	食物繊維							**オレンジ**	
			卵・小麦・大豆								
			冷凍黄桃								
			黄桃シロップ漬け								
			酸味料								
			もも								
			※オレンジ・キウイ								
			※りんご・バナナ								
			※大豆・ゼラチン								
エネルギー（kcal）	665	622	646	630	654	632	718	675	666	653	653
たんぱく質（g）	26.2	25.2	26.4	24.5	23.6	28.3	23.9	22.5	24.5	25.2	25.2
脂質（g）	20.2	18.3	15.2	19.9	27.7	20.5	26.7	21.0	27.3	25.9	21.7

日	2023/6/16	2023/6/19	2023/6/20	2023/6/21	2023/6/22	2023/6/23	2023/6/26	2023/6/27	2023/6/28	2023/6/29	2023/6/30
曜	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
献立及び材料	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**キャロットパン★88**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**米粉パン★83**	**麦ご飯**	**麦ご飯**
	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**野菜スープ**	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**ツナと野菜のスパゲッティ**	こめ　むぎ	こめ　むぎ
	ビーンズカレー	**みそ汁**	**高野豆腐の煮物**	ベーコン★23	**ハヤシ**	**スヌイ汁**	**がんもと野菜のうま煮**	**家常豆腐**	スパゲッティ★1	**さつま汁**	**じゃが芋のカレー煮**
	豚肉	ミニ絹厚揚げ★14	高野豆腐★15	たまねぎ	豚肉	もずく	鶏肉	豚肉	ツナ★18	鶏肉	豚肉
	生姜	えのきたけ	鶏肉	じゃがいも	赤ワイン	えのきたけ	生姜	酒	酒	さつまいも	じゃがいも
	にんにく	小松菜	菜種油	セロリ	たまねぎ	かまぼこ★19	**がんもどき**	しょうゆ★34	こんにゃく	こんにゃく	にんじん
	酒	切干大根	じゃがいも	にんじん	にんじん	葉ねぎ	豆腐	にんにく	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ
	レンズ豆	天拌みそ★42	にんじん	レンズ豆	**ソテードオニオン**	しょうゆ★34	豆腐用凝固剤	生姜	こまつな	ごぼう	干ししいたけ
	じゃがいも	いりこ（だし用）	たけのこ	コンソメ★50	たまねぎ	うすくちしょうゆ★35	粉状大豆たん白	絹厚揚げ★13	にんじん	ミニ絹厚揚げ★14	むき枝豆★17
	たまねぎ	**あじフライ**	干ししいたけ	塩	大豆油	昆布（だし用）	なたね油	大豆	えのきたけ	葉ねぎ	砂糖
	にんじん	あじ	むき枝豆★17	黒こしょう	マッシュルーム★16	鰹節（だし用）	にんじん	たまねぎ	しめじ	米みそ★39	しょうゆ★34
	白いんげん豆	パン粉	しょうゆ★34	パセリ	グリンピース	塩	でん粉（とうもろこし）	たけのこ	コンソメ★50	麦みそ★40	カレー粉
	赤いんげん豆	小麦粉	みりん★43	**鶏のレモンソース煮**	トマト	**ラフテー**	米粉	葉ねぎ	しょうゆ★34	いりこ（だし用）	酒
	うずら豆	塩	酒	鶏肉	トマトケチャップ★44	豚肉	**大豆**	干ししいたけ	塩	**お魚ハンバーグ**	**いわしの梅煮**
	ひよこ豆	増粘多糖類	砂糖	菜種油	薄力粉	菜種油	**※ごま**	酒	白こしょう	あじ	いわし
	薄力粉	**小麦**	**いわし佃煮★64**	塩	菜種油	生姜	ごぼう	砂糖	菜種油	たまねぎ	砂糖
	菜種油	**※乳・卵・えび・鶏肉**	**きゅうりとわかめの酢の物**	白こしょう	ハヤシルウ★30	砂糖	じゃがいも	しょうゆ★34	**ほうれん草オムレツ**	にんじん	しそ抽出液
	カレー粉	**※いか・さけ・大豆・さば**	レモン汁	レモン汁	ウスターソース★36	しょうゆ★34	にんじん	赤みそ★41	卵	ねぎ	しょうゆ
	カレールウ★31	菜種油	きゅうり	**アーモンドサラダ**	しょうゆ★34	酒	たまねぎ	豆板じゃん★48	植物油脂	ごぼう	本みりん
	ウスターソース★36	**ひじきと大豆の炒め煮**	もやし	キャベツ	塩	でんぷん★33	干ししいたけ	でんぷん★33	塩	たけのこ	梅肉
	しょうゆ★34	芽ひじき	わかめ	きゅうり	白こしょう	**ゴーヤチャンプル**	むき枝豆★17	**コーンシュウマイ**	ほうれんそう	粒状植物性たんぱく	でん粉（馬鈴薯）
	塩	油揚げ★12	純米酢（米）	アーモンド	ローリエ	ロースハム★22	しょうゆ★34	とうもろこし	でん粉発酵調味料（さつまいも）	豚脂	塩
	福神漬★65	大豆	うすくちしょうゆ★35	菜種油	**フライドポテト**	豆腐★11	砂糖	たまねぎ	食用卵殻粉	粉末状植物性たんぱく	**小麦・大豆**
	フルーツヨーグルト	にんじん	砂糖	純米酢（米）	**ナチュラルカットポテト**	にがうり	みりん★43	でん粉（馬鈴薯）	トレハロース	でん粉（馬鈴薯）	**ごぼうのごまだれ和え**
	みかんレトルト★68	さやいんげん	塩	塩	じゃがいも	キャベツ	酒	植物性たん白	加工でん粉（非公開）	植物油脂	ごぼう
	パインレトルト★69	しょうゆ★34	白ごま	白こしょう	植物油脂	にんじん	**ししゃもフライ**	パン粉	**卵・大豆**	みそ	ほうれん草
	黄桃レトルト★70	みりん★43	**ファイバーヨーグルト★78**	砂糖	菜種油	菜種油	ししゃも	スケソウダラ	菜種油	しょうゆ	とうもろこし
	ダイスゼリーマスカット★71	砂糖	**(代)ぶどうゼリー★75**		塩	鰹節	パン粉	豚脂	**アスパラガスのサラダ**	砂糖　塩	白ごま
	プレーンヨーグルト★67	菜種油			**ツナサラダ**	塩	小麦粉	豆腐	キャベツ	香辛料	ごまドレッシング★54
					きゅうり	白こしょう	大豆たんぱく	砂糖	グリーンアスパラガス	トレハロース	うすくちしょうゆ★35
					とうもろこし	しょうゆ★34	コーンフラワー	塩	パプリカ（赤）	貝カルシウム	
					ツナ★18	ごま油	でん粉（小麦）	みりん	オリーブ油	香辛料抽出物	
					ノンエッグマヨネーズ★56	**カットパイン**	塩	焼酎	純米酢（米）	**小麦・大豆・豚肉**	
					白こしょう	パイナップルシロップ漬け	**小麦・大豆**	酵母エキスパウダー	塩	菜種油	
					塩	酸味料	菜種油	小麦粉	白こしょう	**野菜炒め**	
					りんご酢★38	**※オレンジ・りんご・キウイ**	**キャベツのおかか和え**	水あめ混合異性化液糖	砂糖	ベーコン★23	
						※もも・バナナ	キャベツ	加工でん粉（タピオカ）	**あまおういちごゼリー**	キャベツ	
						※大豆・ゼラチン	とうもろこし	炭酸カルシウム	いちご	もやし	
							うすくちしょうゆ★35	ピロリン酸鉄	異性化液糖	にんじん	
							みりん★43	乳化剤	水飴　砂糖　粉末水飴	塩	
							鰹節	豆腐用凝固剤	増粘多糖類	白こしょう	
								豚肉・小麦・大豆	酸化防止剤	うすくちしょうゆ★35	
								※卵・乳・えび・かに・ごま	酸味料	菜種油	
								春雨の酢の物	**八女茶ムース**		
								緑豆春雨	加糖練乳		
								キャベツ	加糖脱脂練乳		
								きゅうり	脱脂粉乳　クリーム		
								にんじん	水飴　ヤシ油		
								白ごま	ほうれん草ペースト		
								純米酢（米）	抹茶　塩		
								砂糖	増粘多糖類		
								ごま油	香料　乳化剤		
								しょうゆ★34	**乳**		
エネルギー（kcal）	674	667	679	630	698	651	660	655	695	648	671
たんぱく質（g）	20.3	23.7	28.1	26.5	21.7	26.5	24.4	23.3	28.1	24.9	26.4
脂質（g）	18.5	23.6	17.0	31.0	26.4	22.3	21.4	20.8	24.2	21.2	19.6

平均　エネルギー：661 kcal たんぱく質：25.0 g　　脂質：22.3 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