

○ 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	2023/11/1	2023/11/2	2023/11/6	2023/11/7	2023/11/8	2023/11/9	2023/11/10	2023/11/13	2023/11/14	2023/11/15
曜	水	木	月	火	水	木	金	月	火	水
献立	米粉パン★83 あさり入り トマトスパゲッティ	麦ご飯 こめ むぎ 麻婆豆腐	麦ご飯 こめ むぎ 厚揚げと野菜のうま煮	麦ご飯 こめ むぎ 中華丼の具	胚芽パン★85 ポークビーンズ	麦ご飯 こめ むぎ みそおでん	麦ごはん こめ むぎ ビーフカレー	麦ご飯 こめ むぎ 豚汁	麦ご飯 こめ むぎ 肉じゃが	普通パン★79 ウイナー
献立	スパゲッティ★1 鶏肉 菜種油 あさり にんにく 白ワイン たまねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 トマト水煮★45 トマトケチャップ★44 デミグラスソース★46 コンソメ★50 塩 白こしょう 野菜と ウイナーのソテー とうもろこし キャベツ パプリカ(赤) ポークウイナーズ★24 塩 白こしょう 菜種油 みかん	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 豚肉 にんにく 生姜 たまねぎ 葉ねぎ 干しいたけ 赤みそ★41 砂糖 しょうゆ★34 キャベツ でん粉★33 一味とうがらし 豆板じやん★48 塩 焼きぎょうざ スクールぎょうざ★6 菜種油 もやしとキャベツの ごま酢和え もやし キャベツ とうもろこし 純米酢(米) ごま油 白ごま 砂糖 しょうゆ★34	鶏肉 豚肉 絹厚揚げ 豆乳 デキストリン でん粉(コーン) ぶどう糖 植物油 豆腐用凝固剤 酸化防止剤 ピロリン酸第二鉄 大豆 にんじん じゃがいも こんにやく たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 砂糖 しょうゆ★34 菜種油 みりん★43 酒 菜種油 さばの塩焼き さば文化干し さば 塩 さば 菜種油 しそひじきの ごまだれ和え しそひじき★62 ごぼう むき枝豆★17 とうもろこし ごまドレッシング★54	豚肉 生姜 しょうゆ★34 たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん しめじ いか かまぼこ★19 鶏がらスープ★52 しょうゆ★34 塩 白こしょう 砂糖 きゅうり アーモンド 揚げ春巻き 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 植物油 はるさめ しょうゆ 小麦粉 ショートニング 豚脂 でん粉(馬鈴薯) しょうがペースト ポークビーンズ 発酵調味料 ポークエキス 酵母エキス 乾燥しいたけ 砂糖 香辛料 塩 たん白加水分解物 ソルビトール 乳化剤 クエン酸鉄ナトリウム 豚肉・小麦・大豆 菜種油 ブロッコリー中華和え ブロッコリー とうもろこし 白ごま 純米酢(米) しょうゆ★34 砂糖 ごま油	白ワイン 赤いんげん豆 大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ にんじん トマト水煮★45 トマトケチャップ★44 ウスターソース★36 砂糖 塩 白こしょう アーモンドサラダ キャベツ とうもろこし きゅうり アーモンド 菜種油 純米酢(米) 加工米粉 梅肉パウダー 塩 白こしょう 砂糖 りんご 菜種油 春菊の香り 春菊 もやし もみのり★27 しょうゆ★34 みりん★43 一食やさいふりかけ 広島菜 京菜 大根葉 砂糖 鰹削り節 塩 かぼちゃフレーク にんじんフレーク みりん 酵母エキス 食用植物油 昆布エキス 酸味料 酸化防止剤	鶏肉 てんぷら★20 こんにやく 絹厚揚げ★13 だいこん 里芋 みそ★39 赤みそ★41 砂糖 しょうゆ★34 酒 みりん★43 鰹節(だし用) 昆布(だし用) いわし パン粉 小麦粉 加工米粉 塩 小麦 菜種油 春菊 もやし もみのり★27 しょうゆ★34 みりん★43 一食やさいふりかけ 広島菜 京菜 大根葉 砂糖 鰹削り節 塩 かぼちゃフレーク にんじんフレーク みりん 酵母エキス 食用植物油 昆布エキス 酸味料 酸化防止剤	牛肉 生姜 にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん こんにやく 根深ねぎ 米みそ★39 小麦粉 カレー粉 薄力粉 菜種油 カレー粉 カレールウ★31 ウスターソース★36 しょうゆ★34 塩 白こしょう はりはり漬 干し大根 昆布 砂糖 醸造酢 しょうゆ 発酵調味料 塩 唐がらし 小麦・大豆 フルーツヨーグルト みかんレトルト★68 パインレトルト★69 黄桃レトルト★70 アセロラジュレ 水あめ 果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 りんご果汁 酸味料 増粘多糖類 加工でん粉(非公開) 野菜色素 香料 カロチノイド色素 りんご プレーンヨーグルト★67	豚肉 里芋 じゃがいも にんじん えのきたけ はくさい ミニ絹厚揚げ★14 こんにやく 干しいたけ むき枝豆★17 みりん★43 さばのゆずソース さば切身粉付き さば コーンスターチ さば 菜種油 砂糖 うすくちしょうゆ★35 ゆず果汁 純米酢(米) 昆布和え キャベツ きゅうり 細切昆布佃煮 昆布 しょうゆ 砂糖 水あめ 魚介エキス 米酢 寒天 小麦・大豆 みりん★43 しょうゆ★34	豚肉 生姜 にんじん たまねぎ こんにやく 干しいたけ むき枝豆★17 みりん★43 玉子焼き 卵 しょうゆ 塩 糖類 かつおエキス 濃縮煮干しだし でん粉(とうもろこし) 砂糖 植物油 貝殻未焼成カルシウム(ホタテ) 卵・小麦・大豆 五目きんぴら さやいんげん ごぼう しらす干し 油揚げ★12 大豆 菜種油 砂糖 しょうゆ★34 みりん★43 塩 白ごま 一味とうがらし	豚脂肪 塩 砂糖 香辛料(大豆を含む) ポリリン酸ナトリウム 調味料(アミノ酸等) pH調整剤 ビタミンC 亜硝酸ナトリウム 香辛料抽出物 豚肉・大豆・牛肉 キャベツのカレー炒め キャベツ カレー粉 塩 白こしょう 菜種油 豆乳チャウダー 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも とうもろこし 白ワイン パセリ 無調整豆乳 ごぼう 白こしょう コンソメ★50 薄力粉 豆乳バター★29
エネルギー(kcal)	657	689	692	681	664	664	665	670	667	628
たんぱく質(g)	27.5	26.8	27.8	24.8	27.5	25.3	17.7	25.4	26.9	24.7
脂質(g)	18.0	22.8	23.7	24.0	26.3	21.1	17.3	24.1	18.9	28.2

日	2023/11/16	2023/11/17	2023/11/20	2023/11/21	2023/11/22	2023/11/24	2023/11/27	2023/11/28	2023/11/29	2023/11/30
曜	木	金	月	火	水	金	月	火	水	木
献立	わかめ麦ご飯 こめ むぎ わかめ うどん うどん★2 かまぼこ★19 干しいたけ しょうゆ★34 塩 酒 いりこ(だし用) 鶏南うどんの具 鶏肉 ごぼう 根深ねぎ 砂糖 しょうゆ★34 みりん★43 ブロッコリーの ごまみそ和え ブロッコリー とうもろこし 白ごま みそだれ★55 ノンエッグマヨネーズ★56 みりん★43 レモン汁	麦ご飯 こめ むぎ 辛煮 牛肉 里芋 こんにやく ごぼう 葉ねぎ しめじ いりこ(だし用) 米みそ★39 小麦粉 カリイライ カレー パン粉 小麦粉 でん粉(とうもろこし) 植物性たん白(大豆) 植物油 塩 しょうゆ 乳化剤 イーストフード リン酸カルシウム ビタミンC	麦ご飯 こめ むぎ 大根と厚揚げの オイスターソース煮 酒 にんにく 生姜 絹厚揚げ★13 だいこん にんじん むき枝豆★17 オイスターソース★47 砂糖 うすくちしょうゆ★35 みりん★43 中華炒め ローズハム★22 もやし パプリカ(赤) キャベツ 塩 中華スープ★51 しょうゆ★34 菜種油	麦ご飯 こめ むぎ 肉団子★9 はくさい にんじん 干しいたけ たまねぎ 根深ねぎ 鶏がらスープ★52 中華スープ★51 しょうゆ★34 酒 塩 白こしょう 大豆とレバーの揚げ煮 鶏肝タツタ★10 大豆 でん粉★33 菜種油 鶏肉 パプリカ(赤) しょうゆ★34 砂糖 みりん★43 生姜	普通パン★79 ビーンズシチュー 豚肉 赤ワイン 赤いんげん豆 大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ たまねぎ マッシュルーム★16 ハヤシルウ★30 トマト水煮★45 トマト トマトケチャップ★44 砂糖 塩 白こしょう ほうれん草オムレツ 卵 植物油 塩 ほうれん草 でん粉(とうもろこし) 食用卵殻粉 トレハロース 加工でん粉(未公開)	吹寄せご飯の具 鶏肉 ごぼう 干しいたけ にんじん むき枝豆★17 蒸栗 くり 砂糖 ビタミンC クチナシ黄色素 酒 しょうゆ★34 みりん★43 しらす干し 塩 いりこ(だし用) みそ汁 しめじ えのきたけ はくさい わかめ ミニ絹厚揚げ★14 根深ねぎ 天祥みそ★42 いりこ(だし用) 鮭フライ 鮭 パン粉 小麦粉 でん粉(とうもろこし) 塩 香辛料 さけ・小麦・大豆 菜種油 さつまポテト さつまいも 砂糖 植物油 本みりん ぶどう糖果糖液糖 水あめ 塩	麦ご飯 こめ むぎ じゃが芋のカレー風味 だご汁 鶏肉 菜種油 じゃがいも 小麦粉 でん粉(ばれいしょ) 小麦 ※大豆 豆腐★11 こんにやく えのきたけ にんじん たまねぎ 干しいたけ むき枝豆★17 砂糖 しょうゆ★34 カレー粉 酒 いわし佃煮★64 小松菜のごま和え 小松菜 もやし しょうゆ★34 みりん★43 白ごま 昆布 大豆 でん粉★33 いりこ さつまいも むき枝豆★17 菜種油 しょうゆ★34 砂糖 切干大根の炒め煮 切干大根 油揚げ★12 さやいんげん 菜種油 オリーブ油 しょうゆ★34 ヨーグルト★77 (代)りんごゼリー★73	麦ご飯 こめ むぎ ポトフ ホークウイナーズ★24 みそ汁 菜種油 じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ 根深ねぎ セロリ コンソメ★50 塩 白こしょう ローリエ パセリ ハンバーグ きのこソース ハンバーグ★8 菜種油 たまねぎ エリンギ マッシュルーム★16 トマトケチャップ★44 ウスターソース★36 白ワイン ハヤシルウ★30 砂糖 ポテトサラダ じゃがいも とうもろこし むき枝豆★17 ノンエッグマヨネーズ★56 りんご酢★38 塩 鶏肉・大豆・小麦 ※えび・かに・卵・乳 菜種油 花野菜サラダ カリフラワー ブロッコリー オリーブ油 りんご酢★38 塩 白こしょう 砂糖 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		
エネルギー(kcal)	612	665	660	705	678	679	603	692	644	671
たんぱく質(g)	22.2	22.0	22.8	27.6	25.4	25.5	22.9	24.2	22.4	22.0
脂質(g)	16.5	19.7	19.2	24.5	30.0	18.4	15.2	17.9	25.7	23.9