

- 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	2024/3/1	2024/3/4	2024/3/5	2024/3/6	2024/3/7	2024/3/8	2024/3/11
曜	金	月	火	水	木	金	月
	麦ご飯	赤飯	麦ご飯	キャロットパン★88	麦ご飯		わかめ麦ご飯
献	こめ むぎ	もち米	こめ むぎ	スパゲッティ★1	こめ むぎ		こめ むぎ わかめ
立	ちらし寿司の具	うるち米	厚揚げとじゃが芋のうま煮	ベーコン★23	カレー		大平
及	鶏肉	小豆	牛肉	たまねぎ	ベーコン★23		鶏肉
び	酒	ビタミンB1	絹厚揚げ★13	にんじん	たまねぎ		たけのこ
材	菜種油	一食ごま塩	じゃがいも	にんじん	にんじん		干しいたけ
料	にんじん	塩	にんじん	マッシュルーム★16	じゃがいも		ごぼう
	れんこん水煮	黒ごま	たまねぎ	トマト水煮★45	レンズ豆		こんにやく
	れんこん	でん粉(馬鈴薯)	むき枝豆★17	トマトケチャップ★44	グリーンピース		にんじん
	ビタミンC 塩	調味料(アミノ酸等)	砂糖	白ワイン	生姜		高野豆腐★15
	クエン酸	ごま	しょうゆ★34	コンソメ★50	にんにく		さといも
	ごぼう	肉団子のスープ	みりん★43	塩	薄力粉		しょうゆ★34
	干しいたけ	肉団子★9	酒	白こしょう	菜種油		みりん★43
	さやいんげん	緑豆春雨	菜種油	パセリ	カレー粉		塩
	白ごま	酒	お魚ハンバーグ	ツナと野菜のソテー	カレー粉★31		いりこ(だし用)
	砂糖	干しいたけ	あじ	パプリカ(赤)	ウスターソース★36		いわしのゆずおろし煮
	しょうゆ★34	チンゲン菜	たまねぎ	とうもろこし	しょうゆ★34		いわし
	うすくちしょうゆ★35	にんじん	にんじん	キャベツ	塩		大根おろし
	純米酢(米)	鶏がらスープ★52	ねぎ	ツナ★18	白こしょう		しょうゆ
	菜の花のお吸い物	うすくちしょうゆ★35	ごぼう	塩	ヒレカツ		砂糖
	豆腐★11	塩	たけのこ	白こしょう	豚肉		みりん
	菜の花	白こしょう	粒状植物性たんぱく	コンソメ★50	パン粉		ゆず果汁
	かまぼこ★19	鶏の唐揚げ	豚脂	菜種油	でん粉(とうもろこし)		すだち果汁
	えのきたけ	鶏肉	粉末状植物性たんぱく	りんご	粉末状大豆たん白		米でん粉
	うすくちしょうゆ★35	にんにく	でん粉(馬鈴薯)	一食角チーズ★58	塩		塩
	塩 酒	生姜	植物油脂	(代)一食いりこ★60	たんぱく加水分解物		小麦・大豆
	鰹節(だし用)	しょうゆ★34	みそ		加工でん粉(タピオカ)		れんこんのきんぴら
	昆布(だし用)	酒	しょうゆ		調味料(アミノ酸等)		れんこん水煮
	玉子焼き	薄力粉	砂糖 塩		増粘多糖類		れんこん
	卵	でんぷん★33	香辛料		小麦・大豆・豚肉		ビタミンC
	しょうゆ	菜種油	トレハロース		※乳・卵		クエン酸
	糖類 塩 砂糖	ほうれん草のおかか和え	貝カルシウム		※鶏肉・牛肉		塩
	かつおエキス	ほうれん草	香辛料抽出物		菜種油		絹さや
	濃縮煮干しだし	もやし	小麦・大豆・豚肉		フルーツヨーグルト		菜種油
	でん粉(とうもろこし)	うすくちしょうゆ★35	菜種油		みかんレトルト★68		砂糖
	植物油脂	みりん★43	海藻サラダ		パインレトルト★69		しょうゆ★34
	貝殻未焼成カルシウム(ホタテ)	鰹節	きゅうり		黄桃レトルト★70		みりん★43
	卵・小麦・大豆	祝大福	もやし		ダイスゼリーマスカット★71		塩
	一食ひなあられ	もち粉	海藻サラダ★28		プレーンヨーグルト★67		白ごま
	うるち米 砂糖	砂糖	青じそドレッシング★53				一味とうがらし
	発酵調味液 でん粉(馬鈴薯)	小豆					
	トマトパウダー	塩					
	ほうれん草パウダー	でん粉(じゃがいも)					
	塩 昆布 青のり	酵素					
	パプリカパウダー	着色料					
	※卵・乳・小麦	加工でん粉(さごやし)					
	※落花生・えび・かに	大豆					
	※いか・牛肉・さば						
	※大豆・鶏肉・豚肉						
	※もも・りんご						
	※セラチン・ごま						
	※アーモンド						
	(代)ももゼリー★74						
エネルギー (kcal)	734	818	821	832	919	686	711
たんぱく質 (g)	29.5	29.6	32.4	27.6	28.1	29.4	28.5
脂質 (g)	17.1	25.4	25.6	32.7	27.2	18.2	16.4

# 卒業式

日	2024/3/12	2024/3/13	2024/3/14	2024/3/15	2024/3/18	2024/3/19	2024/3/21
曜	火	水	木	金	月	火	木
	麦ご飯	普通パン★79	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
献	こめ むぎ	コーンチャウダー	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
立	みそ汁	ベーコン★23	すまし汁	じゃが芋と厚揚げの	呉汁	肉じゃが	ワンタンスープ
及	じゃがいも	菜種油	豆腐★11	オイスターソース煮	大豆	豚肉	ローズハム★22
び	たまねぎ	たまねぎ	たけのこ	豚肉	たまねぎ	生姜	もやし
材	干しいたけ	ほうれん草	干しいたけ	酒 にんにく 生姜	だいこん	じゃがいも	にら
料	わかめ	とうもろこし	にんじん	絹厚揚げ★13	干しいたけ	にんじん	にんじん
	ミニ絹厚揚げ★14	白いんげん豆	わかめ	じゃがいも	ミニ絹厚揚げ★14	たまねぎ	ワンタン★3
	ねぎ	無調整豆乳	ねぎ	にんじん	ねぎ	こんにやく	鶏がらスープ★52
	天祥みそ★42	コンソメ★50	うすくちしょうゆ★35	むき枝豆★17	天祥みそ★42	干しいたけ	しょうゆ★34
	いりこ(だし用)	塩	塩	オイスターソース★47	いりこ(だし用)	むき枝豆★17	塩
	ハンバーグ	白こしょう	酒	砂糖	無調整豆乳	しょうゆ★34	酢鶏
	ケチャップソース	博多和牛の	昆布(だし用)	うすくちしょうゆ★35	さばのかば焼き	砂糖	鶏肉
	ハンバーグ★8	パーベークソース	鰹節(だし用)	みりん★43	さば切身粉付き	酒	でんぷん★33
	菜種油	牛肉	いわしのカリカリフライ	コーンシユマイ	さば	みりん★43	鶏肝タツタ★10
	トマトケチャップ★44	菜種油	いわし	とうもろこし たまねぎ	コーンスターチ	じゃごふりかけ	菜種油
	ウスターソース★36	ソテードオニオン	還元水あめ	でん粉(馬鈴薯)	さば	しらす干し	たまねぎ
	赤ワイン	たまねぎ	たん白加水分解物	植物性たん白 パン粉	※さけ・いか	鰹節	干しいたけ
	砂糖	大豆油	砂糖	スケソウダラ	砂糖	のり	たけのこ
	でんぷん★33	赤ワイン	しょうが	豚脂 豆腐 砂糖	しょうゆ★34	白ごま	パプリカ(黄)
	ほうれん草と	しょうゆ★34	塩	塩 みりん 焼酎	酒	ごま油	パプリカ(赤)
	春菊の香りとえ	赤みそ★41	発酵調味料	酵母エキスパウダー	白ごま	砂糖	生姜
	ほうれん草	りんごすりおろし	じゃがいも	小麦粉 炭酸カルシウム	白こしょう	しょうゆ★34	にんにく
	しゅんぎく	りんご	でん粉(とうもろこし)	水あめ混合異性化液糖	【にんじんとハムのソテー】	酒	酒 砂糖 塩
	もみのり★27	香料	でん粉(じゃがいも)	加工でん粉(タピオカ)	にんじん	切干大根のサラダ	純米酢(米)
	しょうゆ★34	酸味料	玄米粉	ピロリン酸鉄 乳化剤	小松菜	小松菜	トマトケチャップ★44
	みりん★43	酸化防止剤	米粉	豆腐用凝固剤	もやし	切干大根	しょうゆ★34
	ガトーショコラ	りんご	甜菜糖	豚肉・小麦・大豆	ローズハム★22	キャベツ	でんぷん★33
	豆乳	生姜	米油	※卵・乳・えび・かに・ごま	塩	とうもろこし	ブロッコリーの ごま和え
	砂糖	にんにく	生イースト	春雨の中華サラダ	オイスターソース★47	ノンエッグマヨネーズ★56	ブロッコリー
	米粉	砂糖	植物油脂	茎わかめ	中華スープ★51	うすくちしょうゆ★35	とうもろこし
	植物油	白ごま	酵母エキス	茎わかめ	白こしょう	純米酢(米)	白ごま
	ココアパウダー	さつま芋と	香辛料	緑豆春雨	菜種油		しょうゆ★34
	食物繊維	アーモンドのサラダ	菜種油	もやし	一食ミルク		みりん★43
	力カオマス	さつまいも	パーム油	ツナ★18	コーヒー★57		
	加工でん粉(キャッサバ)	しらす干し	菜種油	白ごま			
	膨張剤	アーモンド	小松菜のごま和え	純米酢(米)			
	ピロリン酸第二鉄	ノンエッグマヨネーズ★56	小松菜	砂糖			
	大豆	しょうゆ★34	もやし	ごま油			
	※もも・りんご・バナナ	レモン汁	しょうゆ★34	しょうゆ★34			
			みりん★43	アップルコンポート			
			白ごま	りんご			
			ファイバーヨーグルト★78	砂糖			
			(代)ぶどうゼリー★75	酸味料			
				酸化防止剤			
				りんご			
エネルギー (kcal)	831	874	814	851	863	758	806
たんぱく質 (g)	26.7	37.2	26.6	28.8	33.5	26.0	28.8
脂質 (g)	25.5	38.4	24.4	22.4	30.4	21.2	23.2