

○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

	2024/10/1	2024/10/2	2024/10/3	2024/10/4	2024/10/7	2024/10/8	2024/10/9	2024/10/10	2024/10/11	2024/10/17
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金	木
献立及び材料	麦ご飯	キャロットパン★88	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	ライ麦パン★86	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	きのこの	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	トマトクラムチャウダー	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
	大根と厚揚げの オイスターソース煮	和風スパゲッティ スパゲッティ★1	あさり入り中華丼の具	豚汁	肉じゃが	麻婆豆腐	豚肉	ちゃんこ汁	みそ汁	みそ汁
	豚肉	鶏肉	豚肉	豚肉	豚肉	豆腐★11	赤いんげん豆	鶏肉	ミニ絹厚揚げ★14	ミニ絹厚揚げ★14
	酒	酒	生姜	さつまいも	生姜	大豆	キャベツ	肉団子★9	えのきたけ	かぼちゃ
	にんにく	たまねぎ	しょうゆ★33	にんじん	じゃがいも	豚肉	たまねぎ	油揚げ★12	たまねぎ	キャベツ
	生姜	にんじん	たまねぎ	だいこん	にんじん	にんにく	にんじん	はくさい しめじ	里芋	えのきたけ
	絹厚揚げ★13	マッシュルーム★16	キャベツ	ごぼう	たまねぎ	生姜	あさり	焼き豆腐	天拝みそ★41	ねぎ
	だいこん	エリンギ	たけのこ	豆腐	こんにやく	たまねぎ	デミグラスソース★45	豆乳	いりこ(だし用)	天拝みそ★41
	にんじん	しめじ	にんじん	豆乳	干しいたけ	ねぎ	トマト	加工でん粉(とうもろこし・もち米)	豚肉の中華風照り焼き	いりこ(だし用)
	むき枝豆★17	ねぎ	てんぷら★20	難消化性デキストリン	むき枝豆★17	干しいたけ	トマトケチャップ★43	豆腐用凝固剤	豚肉	さばのかば焼き
	オイスターソース★46	コンソメ★49	干しいたけ	でん粉(とうもろこし)	しょうゆ★33	赤みそ★40	赤ワイン	大豆	菜種油	さば切身粉付
	砂糖	しょうゆ★33	いか	豆腐用凝固剤	砂糖	砂糖	薄力粉	※小麦・セラチン	ごま油	さば
	うすくちしょうゆ★34	塩	あさり	リン酸カルシウム	酒	しょうゆ★33	菜種油	ねぎ ごぼう	生姜	コーンスターチ
	みりん★42	菜種油	中華スープ★50	酸化防止剤	みりん★42	菜種油	塩	にんにく	酒	さば
	いわしのおかか煮	野菜炒め	しょうゆ★33	ポリリン酸第二鉄	さんまのみりん干し	でん粉★32	白こしょう	鶏がらスープ★51	塩	※さけ・いわし
	いわし	ベーコン★22	塩	大豆	さんま	一味とうがらし	コンソメ★49	しょうゆ★33	オイスターソース★46	砂糖
	砂糖	キャベツ	白こしょう	こんにやく	みりん風調味料	豆板じゃん★47	ウスターソース★35	うすくちしょうゆ★34	しょうゆ★33	しょうゆ★33
	しょうゆ	もやし	砂糖	ねぎ	しょうゆ	塩	ハンバーグ	みりん★42	でん粉★32	酒
	本みりん	パブリカ(赤)	でん粉★32	米みそ★38	砂糖	コーンシユウマイ	バーベキューソース	いりこ(だし用)	ブロッコリーのごま和え	白ごま
	でん粉(馬鈴薯)	塩	焼きぎょうざ	麦みそ★39	小麦・大豆	とうもろこし	ハンバーグ★8	玉子焼き	ブロッコリー	菜種油
	かつお節	白こしょう	スクールぎょうざ★6	いりこ(だし用)	小麦・大豆	たまねぎ	菜種油	卵	とうもろこし	切干大根のゆかり和え
	塩	うすくちしょうゆ★34	菜種油	しいやもの磯辺フライ	菜種油	でん粉(馬鈴薯)	ソレードオニオン	しょうゆ 糖類	白ごま	切干大根
	小麦・大豆	菜種油	ブロッコリー	からふとししやも	切干大根の即席漬け	植物性たん白	たまねぎ	かつおエキス	しょうゆ★33	水菜
	アスパラガスのソテー	オレンジ	フロッコリー	小麦粉	切干大根	パン粉	大豆油	濃縮煮干しだし	みりん★42	とうもろこし
	ローズハム★21		フロッコリー	パン粉	みずな	スケソウダラ	赤ワイン	塩 砂糖 植物油		うすくちしょうゆ★34
	キャベツ		どうもろこし	大豆たん白	水昆布	豚脂	しょうゆ★33	でん粉(とうもろこし)		ゆかり★25
	グリーンアスパラガス		白ごま	コーンフラワー	昆布	豆腐	赤みそ★40	貝殻未焼成カルシウム(ホタテ)		
	塩		純米酢(米)	でん粉(小麦)	醸造酢	砂糖 塩	りんごピューレ	卵・小麦・大豆		
	白こしょう		しょうゆ★33	アオサ粉	しょうゆ★33	みりん	りんご	人参とツナのごま炒め		
	菜種油		砂糖	塩	純米酢(米)	焼酎	香料	にんにく キャベツ		
			ごま油	小麦・大豆	砂糖	酵母エキスパウダー	酸味料	ツナ★18		
				※えび・かに	白ごま	小麦粉	酸化防止剤	にんにく 白ごま		
				菜種油		水あめ混合異性化液糖	りんご	しょうゆ★33		
				ひじきと大豆の炒め煮		加工でん粉(タピオカ)	生姜	塩 白こしょう 菜種油		
				芽ひじき		炭酸カルシウム	にんにく	ブルーベリータルト		
				れんこん水煮		ピロリン酸鉄	砂糖	砂糖 米粉 水あめ		
				れんこん		乳化剤	レモン汁	豆乳 大豆粉		
				ビタミンC		豆腐用凝固剤	粉ふき芋	ブルーベリー果汁		
				クエン酸		豚肉・小麦・大豆	じゃがいも	砂糖・ぶどう糖果糖液糖		
				塩		※卵・乳・えび	パセリ	コーンフラワー		
				油揚げ★12		※かに・ごま	塩	植物油 ショートニング		
				大豆		茎わかめと春雨の中華サラダ	白こしょう	水溶性食物繊維		
				むき枝豆★17				炭酸カルシウム		
				こんにやく				こんにやく加工品		
				しょうゆ★33				加工でん粉(とうもろこし・キャッサバ)		
				みりん★42				ゲル化剤(増粘多糖類)		
			砂糖				膨張剤 酸味料 香料			
			菜種油				香料 ビタミンC			
							ピロリン酸第二鉄			
							増粘剤 乳化剤			
							大豆			
							※もも・りんご・バナナ			
エネルギー(kcal)	691	610	599	665	672	665	700	691	635	630
たんぱく質(g)	30.0	23.0	25.2	22.5	25.2	25.9	31.0	26.6	24.2	26.8
脂質(g)	25.2	25.0	16.1	22.6	21.9	20.6	28.4	23.4	22.8	18.0

	2024/10/18	2024/10/21	2024/10/22	2024/10/23	2024/10/24	2024/10/25	2024/10/28	2024/10/29	2024/10/30	2024/10/31
曜	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木
献立及び材料	麦ご飯	しそ麦ご飯	パエリア	普通パン★79	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	胚芽パン★85	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ しそ	アルファ化米(うるち米)	薄焼き卵	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	ムルキーヤ	こめ むぎ
	キーマカレー	うどん	グリスタルライス(もち米)	卵	みそ汁	根菜汁	春雨スープ	厚揚げのみそ煮	ベーコン★22	鶏ごぼう汁
	豚肉	うどん麺★2	鶏肉	でん粉(とうもろこし)	ミニ絹厚揚げ★14	豆腐★11	緑豆春雨	豚肉	モロヘイヤ	鶏肉
	大豆	鶏肉	ベーコン★22	砂糖	さつまいも	だいこん	ローズハム★21	大豆	ひよこ豆	里芋
	ソレードオニオン	たまねぎ	にんにく	塩	はくさい	にんじん	酒	絹厚揚げ★13	ほうれん草	ごぼう
	たまねぎ	干しいたけ	たまねぎ	植物油	えのきたけ	ごぼう	干しいたけ	たけのこ	じゃがいも	にんじん
	大豆油	ねぎ	にんじん	貝殻未焼成カルシウム(ホタテ)	ねぎ	里芋	チンゲン菜	にんじん	にんじん	小松菜
	にんじん	しょうゆ★33	エリンギ	卵	天拝みそ★41	ねぎ	ねぎ	たまねぎ	にんにく	菜種油
	たまねぎ	うすくちしょうゆ★34	ピーマン	ツナサラダ	いりこ(だし用)	酒	鶏がらスープ★51	むき枝豆★17	鶏がらスープ★51	莖節(だし用)
	ピーマン	塩	菜種油	きゅうり	豚肉の生姜焼き	塩	うすくちしょうゆ★34	干しいたけ	コンソメ★49	昆布(だし用)
	とうもろこし	みりん★42	白ワイン	どうもろこし	豚肉	しょうゆ★33	塩	にんにく	塩	しょうゆ★33
	菜種油	酒	サフランライスの素	ツナ★18	菜種油	いりこ(だし用)	白こしょう	米みそ★38	白こしょう	うすくちしょうゆ★34
	カレーウ★30	いりこ(だし用)	塩	ノンエッグマヨネーズ★55	生姜	味付きから揚げ	大豆とレバーの揚げ煮	砂糖	サイアディア	酒 塩
	カレー粉	丸天	デキストリン	白こしょう	たまねぎ	鶏肉	鶏肉	みりん★42	ホキ角切(粉付)	さばのみそ煮
	トマト	てんぷら★20	たん白加水分解物	塩	しょうゆ★33	塩	でん粉★32	酒	ホキ	さば みそ
	オールスパイス	菜種油	あさりエキス	レモン汁	白いんげん豆のシチュー	白こしょう	鶏肝タツタ★10	豆板じゃん★47	でん粉(馬鈴薯)	砂糖 発酵調味料
	にんにく	厚揚げと野菜の炒め物	ターメリック	白いんげん豆	白いんげん豆	みりん★42	菜種油	うすくちしょうゆ★34	菜種油	でん粉(とうもろこし)
	生姜	もやし	還元麦芽糖粉末	鶏肉	たまねぎ	砂糖	大豆	菜種油	たまねぎ	でん粉(馬鈴薯)
	塩	チンゲン菜	オイスターエキス	たまねぎ	にんじん	小松菜	パブリカ(赤)	マヨいりこ	にんにく	さば・大豆
	しょうゆ★33	ミニ絹厚揚げ★14	オースターエクス	じゃがいも	もやし	しょうゆ★33	しょうゆ★33	いりこ	砂糖	※小麦・乳
	ウスターソース★35	塩	ガーリックパウダー	ほうれん草	キャベツ	しょうゆ★33	砂糖	ノンエッグマヨネーズ★55	塩	ほうれん草と
	福神漬★64	ベーコン★22	こしょう	塩	しらす干し	みりん★42	酒	砂糖	白こしょう	春菊の香り and え
	フルーツヨーグルト	砂糖	ローレル	白こしょう	塩	にんにく	みりん★42	青のり	トマトケチャップ★43	ほうれん草
	みかんレトルト★67	しょうゆ★33	アミノ酸等	白いんげん豆	白ごま	れんこんきんぴら	生姜	菜種油	トマト水煮★44	しゅんぎく
	パイントルト★68	オイスターソース★46	加工でん粉(非公開)	無調整豆乳	白こしょう	しょうゆ★33	みかん		サラダ・パラディ	もみのり★26
	黄桃レトルト★69	菜種油	パブリカ色素	豆腐バター★28	たんぱく質	砂糖			キャベツ	しょうゆ★33
	ダイスゼリーマスカット★70		サフラン色素	薄力粉	豆乳	クエン酸			パブリカ(黄)	みりん★42
	プレーンヨーグルト★66		小麦・セラチン	薄力粉	コンソメ★49	塩			しょうゆ★33	きゅうり
			塩			しらす干し			みりん★42	大豆 一食豆腐
			いわしのトマト煮			干しいたけ			白ごま	オリーブ油
			いわし			菜種油				ワインピネガー
			トマトケチャップ			砂糖				ぶどう果汁 砂糖
			砂糖			しょうゆ★33				アルコール 塩
			本みりん			みりん★42				塩
			たまねぎ			塩				白こしょう
			トマトピューレー			白ごま				プリン
			レモン果汁			一味とうがらし				牛乳
			米粉							砂糖
			塩							ぶどう糖
			ブラックペッパー							パターミルク
			さつま芋と							乳等を主要原料とする食品
			アーモンドのサラダ							デキストリン
			さつまいも							鶏卵加工品
			とうもろこし							カラメルソース
			アーモンド★78							酵母エキス
			ノンエッグマヨネーズ★55							ゲル化剤 着色料
		塩							香料 乳化剤	
		白こしょう							トレハロース	
		ファイバーヨーグルト★77							pH調整剤	
		ぶどうゼリー★74							大豆・乳・卵	
									※小麦	
									(代)ももゼリー★73	
エネルギー(kcal)	682	606	698	613	650	650	678	641	611	650
たんぱく質(g)	22.1	24.4	23.0	28.7	26.4	23.3	24.6	26.9	25.8	26.5
脂質(g)	20.5	15.1	27.7	24.4	20.2	21.7	20.0	20.5	23.4	22.8

加工品のアレルゲン ※コンタミネーション