○　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	2024/10/1	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	きのこの和風スパゲッティ	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	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	天拌みそ★41	ねぎ
	だいこん	エリンギ	もやし	豆腐	こんにゃく	たまねぎ	デミグラスソース★45	豆乳	いりこ（だし用）	天拌みそ★41
	にんじん	しめじ	たけのこ	豆乳	干ししいたけ	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	にんじん	難消化性デキストリン	むき枝豆★17	干ししいたけ	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	てんぷら★20	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	干ししいたけ	豆腐用凝固剤	砂糖	砂糖	薄力粉	※小麦・ゼラチン	ごま油	さば
	うすくちしょうゆ★34	塩	いか	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	あさり	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	中華スープ★50	ピロリン酸第二鉄	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・いか
	いわし	ベーコン★22	しょうゆ★33	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	塩	こんにゃく	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	白こしょう	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	パプリカ（赤）	砂糖	米みそ★38	砂糖	コーンシュウマイ	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	でん粉★32	麦みそ★39	魚醤油（カタクチイワシ）	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	焼きぎょうざ	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	スクールぎょうざ★6	ししゃもの磯辺フライ	菜種油	でん粉（馬鈴薯）	ソテードオニオン	しょうゆ　糖類	白ごま	切干大根
	小麦・大豆	菜種油	菜種油	からふとししゃも	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	ブロッコリーの中華サラダ	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
	ロースハム★21		ブロッコリー	パン粉	みずな	スケソウダラ	赤ワイン	塩　砂糖　植物油脂		うすくちしょうゆ★34
	キャベツ		とうもろこし	大豆たん白	水晶昆布	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	にんじん　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		茎わかめ		炭酸カルシウム		
				こんにゃく		緑豆春雨		こんにゃく加工品		
				しょうゆ★33		もやし		加工でん粉（とうもろこし・キャッサバ）		
				みりん★42		ツナ★18		ゲル化剤(増粘多糖類)		
				砂糖		白ごま		膨張剤　酸味料　香料		
				菜種油		純米酢（米）		香料　ビタミンC		
						砂糖		ピロリン酸第二鉄		
						ごま油		増粘剤　乳化剤		
						しょうゆ★33		大豆		
								※もも・りんご・バナナ		
エネルギー(kcal)	831	756	737	770	810	786	866	829	760	754
たんぱく質(g)	35.5	27.5	30.3	25.1	29.7	29.9	37.8	32.1	28.2	31.3
脂質(g)	29.2	30.5	18.7	24.0	25.4	23.0	34.5	27.0	26.0	20.2

日	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	クリスタルライス（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	ロースハム★21	大豆	ひよこ豆	里芋
	ソテードオニオン	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	干ししいたけ	たまねぎ	植物油脂	えのきたけ	ごぼう	干ししいたけ	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	天拌みそ★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	鰹節（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	とうもろこし	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
	カレールウ★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	酒	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	白いんげん豆のシチュー	みりん★42	でん粉★32	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	砂糖	白いんげん豆	砂糖	薄力粉	大豆	菜種油	たまねぎ	でん粉（馬鈴薯）
	塩	チンゲン菜	還元麦芽糖粉末	鶏肉	ごまじゃこあえ	菜種油	パプリカ（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	オイスターエキス	たまねぎ	小松菜	砂糖	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	にんじん	もやし	しょうゆ★33	砂糖	ノンエッグマヨネーズ★55	塩	ほうれん草と春菊の香り和え
	福神漬★64	ベーコン★22	こしょう	じゃがいも	キャベツ	みりん★42	酒	砂糖	白こしょう	ほうれん草
	フルーツヨーグルト	砂糖	ローレル	ほうれん草	しらす干し	にんにく	みりん★42	青のり	トマトケチャップ★43	しゅんぎく
	みかんレトルト★67	しょうゆ★33	アミノ酸等	塩	白ごま	れんこんきんぴら	生姜	菜種油	トマト水煮★44	もみのり★26
	パインレトルト★68	オイスターソース★46	加工でん粉（非公開）	白こしょう	しょうゆ★33	れんこん水煮	みかん	小松菜のごま和え	サラダ・パラディ	しょうゆ★33
	黄桃レトルト★69	菜種油	パプリカ色素	無調整豆乳	砂糖	れんこん		小松菜	キャベツ	みりん★42
	ダイスゼリーマスカット★70	冷凍黄桃	サフラン色素	豆乳バター★28		ビタミンC		もやし	パプリカ（黄）	一食豆腐
	プレーンヨーグルト★66	黄桃シロップ漬け	小麦・ゼラチン	薄力粉		クエン酸		しょうゆ★33	きゅうり	大豆　にがり
		酸味料	塩	コンソメ★49		塩		みりん★42	オリーブ油	大豆
		もも	いわしのトマト煮			しらす干し		白ごま	ワインビネガー	一食しょうゆ
		※オレンジ・キウイ	いわし			干ししいたけ		一食昆布佃煮	ぶどう果汁　砂糖	しょうゆ　塩
		※りんご・バナナ	トマトケチャップ			菜種油		しょうゆ	アルコール　塩	ぶどう糖果糖液糖
		※大豆・ゼラチン	砂糖			砂糖		砂糖	塩	かつお節エキス
			本みりん			しょうゆ★33		昆布	白こしょう	にぼしエキス
			たまねぎ			みりん★42		酵母エキス	プリン	みりん　酵母エキス
			トマトピューレー			塩		寒天	牛乳	アルコール　酸味料
			レモン果汁			白ごま		しそ香料	砂糖	調味料（アミノ酸等）
			米粉			一味とうがらし		大豆・小麦	ぶどう糖	小麦・大豆
			塩						水あめ	一食納豆★65
			ブラックペッパー						バターミルク	
			さつま芋とアーモンドのサラダ						乳等を主要原料とする食品	
			さつまいも						デキストリン	
			とうもろこし						鶏卵加工品	
			アーモンド★78						カラメルソース	
			ノンエッグマヨネーズ★55						酵母エキス	
			塩						ゲル化剤　着色料	
			白こしょう						香料　乳化剤	
			ファイバーヨーグルト★77						トレハロース	
			ぶどうゼリー★74						pH調整剤	
									大豆・乳・卵	
									※小麦	
									(代)ももゼリー★73	
エネルギー(kcal)	816	760	803	726	778	778	811	781	733	798
たんぱく質(g)	25.6	28.8	26.2	33.1	30.8	27.1	28.6	31.8	30.8	31.6
脂質(g)	23.2	16.8	31.8	27.5	22.8	24.7	22.6	23.3	27.5	27.8

平均　エネルギー：784kcal　たんぱく質：30.1g　　脂質：25.3g

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