○　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	2025/3/3	2025/3/4	2025/3/5	2025/3/6	2025/3/7	2025/3/10	2025/3/11
曜	月	火	水	木	金	月	火
献立及び材料	**麦ご飯**	**赤飯**	**普通パン★79**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**
	こめ　むぎ	もち米	**コーンポタージュ**	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ
	ちらし寿司の具	うるち米	鶏肉	**厚揚げとじゃが芋のうま煮**	**チキンカレー**	**ポテトスープ**	**じゃが芋のカレー煮**
	鶏肉	小豆	たまねぎ	豚肉	鶏肉	鶏肉	豚肉
	酒	ビタミンB1	とうもろこし	絹厚揚げ★13	菜種油	たまねぎ	じゃがいも
	菜種油	**菜の花のお吸い物**	パセリ	じゃがいも	生姜	じゃがいも	にんじん
	にんじん	豆腐★11	塩	にんじん	にんにく	にんじん	たまねぎ
	れんこん水煮	菜の花	無調整豆乳	たまねぎ	レンズ豆	えのきたけ	干ししいたけ
	れんこん	**はんぺん**	豆乳バター★28	むき枝豆★17	たまねぎ	白いんげん豆	むき枝豆★17
	ビタミンC	魚肉（イトヨリ・スケソウダラ）	薄力粉	砂糖	にんじん	コンソメ★49	砂糖
	クエン酸	大豆油	コンソメ★49	しょうゆ★33	じゃがいも	塩	しょうゆ★33
	塩	砂糖	**ハンバーグ ケチャップソース**	みりん★42	プルーン	白こしょう	カレー粉
	ごぼう	とろろ		酒	薄力粉	パセリ	酒
	干ししいたけ	塩	ハンバーグ★8	菜種油	カレー粉	**ホキの大豆がらめ**	**野菜のアーモンド和え**
	いんげん	発酵調味液	菜種油	**いわしの梅みそ煮**	カレールウ★30	**ホキ角切（粉付）**	小松菜
	白ごま	加工デンプン（キャッサバ）	トマトケチャップ★43	いわし	ウスターソース★35	ホキ	キャベツ
	砂糖	調味料（アミノ酸等）	ウスターソース★35	砂糖	しょうゆ★33	でん粉（馬鈴薯）	もやし
	しょうゆ★33	着色料	赤ワイン	みそ	塩	菜種油	アーモンド★78
	うすくちしょうゆ★34	乳化剤	砂糖	しそ抽出液	白こしょう	大豆	しょうゆ★33
	純米酢（米）	**やまいも・大豆**	でん粉★32	みりん	**フルーツヨーグルト**	パプリカ（赤）	みりん★42
	すまし汁	えのきたけ	**キャベツの ツナマヨサラダ**	梅肉	みかんレトルト★67	砂糖	砂糖
	わかめ	うすくちしょうゆ★34		米粉	パインレトルト★68	しょうゆ★33	
	えのきたけ	塩	キャベツ	塩	黄桃レトルト★69	酒	
	かまぼこ★19	酒	とうもろこし	**大豆**	ダイスゼリーマスカット★70	みりん★42	
	豆腐★11	鰹節（だし用）	ツナ★18	**小松菜のごま和え**	プレーンヨーグルト★66	**厚揚げと野菜の炒め物**	
	ねぎ	昆布（だし用）	むき枝豆★17	小松菜		もやし	
	酒	**塩から揚げ**	プルーン	もやし		チンゲン菜	
	うすくちしょうゆ★34	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ★55	しょうゆ★33		ミニ絹厚揚げ★14	
	昆布（だし用）	塩	レモン汁	みりん★42		塩	
	鰹節（だし用）	白こしょう	塩	白ごま		ベーコン★22	
	塩	コリアンダー	白こしょう			砂糖	
	あじフライ	でん粉★32				しょうゆ★33	
	あじ	菜種油				オイスターソース★46	
	パン粉	**ブロッコリーのごまみそ和え**				菜種油	
	塩	ブロッコリー					
	植物油脂	とうもろこし					
	加工デンプン（非公開）	白ごま					
	増粘剤	みそだれ★54					
	小麦	ノンエッグマヨネーズ★55					
	菜種油	みりん★42					
		レモン汁					
エネルギー (kcal)	672	622	668	695	637	638	596
たんぱく質 (g)	26.2	25.0	27.3	25.7	20.3	26.6	20.6
脂質 (g)	20.4	24.5	29.2	23.1	16.4	18.8	16.1

日	2025/3/12	2025/3/13	2025/3/14	2025/3/17	2025/3/18	2025/3/19	2025/3/21
曜	水	木	金	月	火	水	金
献立及び材料	**米粉パン★83**	**麦ご飯**	卒業式	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**キャロットパン★88**	**麦ご飯**
	ちゃんぽんうどん	こめ　むぎ		こめ　むぎ	こめ　むぎ	**スパゲッティナポリタン**	こめ　むぎ
	うどん麺★2	**みそ汁**		**さつま汁**	**麻婆豆腐**	スパゲッティ★1	**肉団子のスープ**
	菜種油	ミニ絹厚揚げ★14		鶏肉	豆腐★11	鶏肉	肉団子★9
	豚肉	じゃがいも		菜種油	大豆	たまねぎ	キャベツ
	生姜	はくさい		さつまいも	豚肉	にんじん	にんじん
	しょうゆ★33	えのきたけ		はくさい	にんにく	マッシュルーム★16	えのきたけ
	酒	天拝みそ★41		えのきたけ	生姜	トマト水煮★44	たまねぎ
	いか	いりこ（だし用）		ミニ絹厚揚げ★14	たまねぎ	トマトケチャップ★43	鶏がらスープ★51
	てんぷら★20	**鶏の和風レモンソース煮**		ねぎ	ねぎ	白ワイン	中華スープ★50
	キャベツ	鶏肉		米みそ★38	干ししいたけ	コンソメ★49	しょうゆ★33
	チンゲン菜	菜種油		麦みそ★39	赤みそ★40	塩	酒
	たまねぎ	しょうゆ★33		いりこ（だし用）	砂糖	白こしょう	塩
	もやし	砂糖		**さばのごまソースかけ**	しょうゆ★33	パセリ	白こしょう
	にんじん	レモン汁		**さば切身粉付**	菜種油	**オムレツ**	**レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮**
	ねぎ	白ワイン		さば	でん粉★32	卵	鶏肝タツタ★10
	オイスターソース★46	でん粉★32		コーンスターチ	一味とうがらし	植物油脂	菜種油
	ウスターソース★35	**彩り野菜のおかか炒め**		**さば**	豆板じゃん★47	塩	さつまいも
	塩	小松菜		**※さけ・いか**	塩	でん粉発酵調味料（さつまいも）	鶏肉
	白こしょう	にんじん		菜種油	**中華炒め**	食用卵殻粉	パプリカ（赤）
	鶏がらスープ★51	パプリカ（黄）		白ごま	ビーフン（米）	トレハロース	アーモンド★78
	無調整豆乳	しらす干し		ウスターソース★35	ロースハム★21	加工でん粉（未公開）	しょうゆ★33
	コーンシュウマイ	鰹節		砂糖	もやし	**卵・大豆**	砂糖
	とうもろこし	しょうゆ★33		**にんじんの金平**	にんじん	菜種油	みりん★42
	たまねぎ	みりん★42		こんにゃく	キャベツ	**コールスロー**	酒
	でん粉（馬鈴薯）	ごま油		にんじん	塩	キャベツ	
	植物性たん白			むき枝豆★17	中華スープ★50	とうもろこし	
	パン粉			菜種油	しょうゆ★33	りんご酢★37	
	スケソウダラ			砂糖	菜種油	**サウザンアイランド ドレッシング**	
	豚脂			しょうゆ★33			
	豆腐			酒		食用植物油脂	
	砂糖　塩			塩		醸造酢	
	みりん			白ごま		水あめ	
	焼酎			一味とうがらし		砂糖	
	酵母エキスパウダー					トマトケチャップ	
	小麦粉					ピクルス	
	水あめ混合異性化液糖					塩	
	加工でん粉（タピオカ）					にんじんエキス	
	炭酸カルシウム					プルーン	
	ピロリン酸鉄					酵母エキスパウダー	
	乳化剤					乳化剤	
	豆腐用凝固剤					増粘剤	
	豚肉・小麦・大豆 ※卵・乳・えび・かに・ごま					香辛料抽出物	
	ブロッコリーサラダ						
	とうもろこし						
	ブロッコリー						
	オリーブ油						
	菜種油						
	りんご酢★37						
	塩						
	砂糖						
	白こしょう						
エネルギー (kcal)	602	624		630	653	651	641
たんぱく質 (g)	28.9	25.2		25.1	26.4	22.0	22.4
脂質 (g)	19.5	19.5		18.6	20.0	28.1	20.2

平均　エネルギー：641kcal　　たんぱく質：24.7g　　脂質：21.1g　　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