

○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	2025/5/1	2025/5/2	2025/5/7	2025/5/8	2025/5/9	2025/5/12	2025/5/13	2025/5/14	2025/5/15	2025/5/16
曜	木	金	水	木	金	月	火	水	木	金
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★78	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	黒糖パン★81	しそ麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ	ポテトスープ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	黒糖パン★81	こめ むぎ しそ	こめ むぎ
	じゃが芋と厚揚げの オイスターソース煮	みそ汁	鶏肉	のっぺい汁	韓国風肉じゃが	豚汁	麻婆豆腐	鶏肉	うどん	キーマカレー
	豚肉	豆腐★11	菜種油	絹厚揚げ★13	豚肉	豚肉	豆腐	じゃがいも	うどん麵★2	豚肉
	酒	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	にんにく★17	じゃがいも	豆乳	たまねぎ	うす切かまぼこ	レンズ豆
	にんにく★17	わかめ	じゃがいも	だいこん	大豆	にんじん	難消化性デキストリン	ごぼう	イトヨリ	ソテードオニオン
	生姜	ねぎ	えのきたけ	じゃがいも	じゃがいも	だいこん	でん粉(とうもろこし)	にんじん	すけそうだら	たまねぎ
	絹厚揚げ★13	天拌みそ★41	白いんげん豆	こんにゃく	にんじん	ごぼう	豆腐用凝固剤	キャベツ	でん粉(馬鈴薯)	大豆油
	じゃがいも	いりこ(だし用)	コンソメ★49	ごぼう	たまねぎ	油揚げ★12	リン酸カルシウム	グリーンアスパラガス	砂糖	にんじん
	にんじん	かつおと筍の煮物	塩	ねぎ	むき枝豆★16	こんにゃく	酸化防止剤	グリンピース	塩	たまねぎ
	むき枝豆★16	かつお角切り粉付	白こしょう	干しいたけ	キムチ	ねぎ	ピロリン酸第二鉄	コンソメ★49	本みりん	ピーマン
	オイスターソース★46	かつお	パセリ	しょうゆ★32	白菜	米みそ★38	大豆	塩	着色料	とうもろこし
	砂糖	馬鈴薯でん粉	あじフライ	うすくちしょうゆ★33	異性化液糖	麦みそ★39	大豆	白こしょう	調味料(アミノ酸)	菜種油
	うすくちしょうゆ★33	菜種油	あじ	塩	醸造酢	いりこ(だし用)	豚肉	ローリエ	干しいたけ	カレールウ★30
	みりん★42	たけのこ	パン粉	酒	塩	お魚ハンバーグ	にんにく★17	菜種油	ねぎ	カレー粉
	わかめとツナの和え物	にんじん	塩	でん粉★31	唐辛子	あじ	生姜	ホキフライ	しょうゆ★32	トマト
	わかめ	むき枝豆★16	植物油脂	昆布(だし用)	にんにく	たまねぎ	たまねぎ	ホキ	うすくちしょうゆ★33	オールスパイス
	きゅうり	生姜	加工デンプン(キャッサバ)	鰹節(だし用)	調味料(アミノ酸等)	にんじん	にんじん	パン粉	塩	にんにく★17
	ツナ★18	砂糖	増粘剤	和風ハンバーグ	酸味料	ねぎ	ねぎ	小麦粉	酒	生姜
	しょうゆ★32	しょうゆ★32	小麦	ハンバーグ★8	着色料(パブリカ色素)	ごぼう	干しいたけ	でん粉(とうもろこし)	みりん★42	塩
	砂糖	みりん★42	菜種油	菜種油	ビタミンB1	たけのこ	赤みそ★40	塩	いりこ(だし用)	しょうゆ★32
	米酢★36	酒	菜種油	しょうゆ★32	※魚醤(いわし)	粒状植物性たん白	砂糖	炭酸カルシウム	肉うどんの具	ウスターソース★34
	一味とうがらし	いりこ(だし用)	ごぼう	みりん★42	砂糖	脂肪	しょうゆ★32	調味料(アミノ酸)	豚肉	フルーツミックス
		しそひじきの ごまだれ和え	むき枝豆★16	でん粉★31	砂糖	粉末状植物性たん白	菜種油	ピロリン酸鉄	菜種油	みかんレトルト★66
		しそひじき★60	とうもろこし	小松菜の和え物	しょうゆ★32	でん粉(馬鈴薯)	でん粉★31	小麦・大豆	ごぼう	パインレトルト★67
		ごぼう	ごまドレッシング★53	小松菜	焼きししゃも	からふとししゃも	植物油脂	一味とうがらし	菜種油	たまねぎ
		とうもろこし	うすくちしょうゆ★33	もやし	菜種油	塩	みそ	豆板じゃん★47	砂糖	黄桃レトルト★68
		ごまドレッシング★53	白ごま	うすくちしょうゆ★33	ナムル	菜種油	しょうゆ	塩	きゅうりのサラダ	アセロラジュレ★70
		柏餅		みりん★42	ほうれん草	ほうれん草	砂糖	焼きぎょうざ	とうもろこし	
		金時豆		鰹節	もやし	塩	塩	スクールぎょうざ★6	とうもろこし	
		手亡豆			白ごま	香辛料	塩	菜種油	ノンエッグマヨネーズ★55	人参とツナのソテー
		寒天			しょうゆ★32	トレハロース	白こしょう	チンゲン菜の	にんじん	
	上新粉			ごま油	貝カルシウム	白こしょう	オイスターソース炒め	キャベツ		
	砂糖			砂糖	香辛料抽出物	塩	もやし	ツナ★18		
	酵素			アセロラゼリー★74	小松菜・大豆・豚肉	ほうれん草のサラダ	チンゲン菜	塩		
	※小麦・大豆				菜種油	ほうれん草	とうもろこし	りんご酢★37		
					しょうゆ★32	キャベツ	オイスターソース★46			
					砂糖	とうもろこし	ごま油			
					みりん★42	キャベツ	白こしょう			
					でん粉★31	とうもろこし	塩			
					ほうれん草のサラダ	ノンエッグマヨネーズ★55	でん粉★31			
					ほうれん草	しょうゆ★32				
					キャベツ	レモン汁				
					とうもろこし	塩				
					ノンエッグマヨネーズ★55	白こしょう				
					しょうゆ★32					
					レモン汁					
					塩					
					白こしょう					
エネルギー (kcal)	610	639	607	608	648	603	675	664	628	673
たんぱく質 (g)	23.7	24.7	25.6	21.7	25.0	21.4	26.7	26.8	25.0	20.6
脂質 (g)	18.7	13.6	23.2	18.9	18.7	20.3	21.6	30.0	16.8	18.7

	2025/5/19	2025/5/20	2025/5/21	2025/5/22	2025/5/23	2025/5/26	2025/5/27	2025/5/28	2025/5/29	2025/5/30
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
	麦ご飯 こめ むぎ	麦ご飯 こめ むぎ	キャロットパン★87 チキンとトマトの スパゲッティ	麦ご飯 こめ むぎ	麦ご飯 こめ むぎ	麦ご飯 こめ むぎ	麦ご飯 こめ むぎ	普通パン★78 ポークビーンズ	麦ご飯 こめ むぎ	麦ご飯 こめ むぎ
	みそ汁 絹厚揚げ★13 キャベツ えのきたけ ねぎ 天拝みそ★41 いりこ(だし用) ホキの大豆がらめ ホキ角切(粉付)	厚揚げと じゃが芋のうま煮 豚肉 絹厚揚げ★13 じゃがいも にんじん エリンギ たまねぎ ほうれん草 むき枝豆★16 砂糖	スバゲッティ★1 鶏肉 たまねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 トマト水煮★44 トマト	すいとん★4 じゃがいも しめじ たまねぎ ねぎ いりこ(だし用) 天拝みそ★41	高野豆腐の煮物 鶏肉 菜種油 しょうゆ 酒 砂糖 マヨいりこ かえりいりこ かたくちいわし 塩 酸化防止剤 ノンエッグマヨネーズ★55 砂糖 白ごま 菜種油 キャベツのソテー キャベツ とうもろこし にんじん 塩 コンソメ★49 白ごま 一味とうがらし	がんもと野菜のうま煮 鶏肉 生姜 がんとどき 豆腐 豆腐用凝固剤 粉末大豆たん白 なたね油 にんじん でん粉(とうもろこし) 米粉 大豆 ※ごま ごぼう じゃがいも にんじん たまねぎ 干しいたけ むき枝豆★16 しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 酒 しらす干し 鰹節 きざみのり 菜種油 塩 コンソメ★49 白ごま 菜種油 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★54 ノンエッグマヨネーズ★55 みりん★42 レモン汁	さつま汁 鶏肉 菜種油 白ワイン 赤いんげん豆 白いんげん豆 大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ 米みそ★38 小麦みそ★39 いりこ(だし用) メンチカツ 粒状植物性たん白 豚肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 トマトケチャップ しょうゆ 塩 香辛料 酵母エキス 小麦粉 コーンフラワー 植物油脂 加工デンプン (キャッサバ・とうもろこし) ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成カルシウム 大豆・豚肉・小麦 菜種油 切干大根の煮つけ 切干大根 油揚げ★12 にんじん むき枝豆★16 菜種油 砂糖 しょうゆ★32	豚肉 白ワイン 豆腐★11 酒 たまねぎ 生薑 しゃぶしゃぶ さばみそホイール さば 砂糖 みそ 本みりん 米粉 さばみそ ブロッコリーの 中華サラダ ブロッコリー とうもろこし 菜種油 オレンジ 白ごま 米酢★36 しょうゆ★32 砂糖 ごま油	肉団子★9 豆腐★11 酒 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ 塩 しょうゆ★32 いりこ(だし用) 酒 さばみそホイール さば 砂糖 みそ 本みりん 米粉 さばみそ ブロッコリーの 中華サラダ ブロッコリー とうもろこし 菜種油 白ごま 米酢★36 しょうゆ★32 砂糖 ごま油	厚揚げの中華煮 豚肉 鶏肉 絹厚揚げ★13 生姜 たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん 干しいたけ しめじ チンゲン菜 鶏がらスープ★51 しょうゆ★32 塩 白ごま でん粉★31 さつまいもの かりんとうがらめ さつまいも 塩 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 でん粉★31
献立及び材料										
	614	619	633	661	604	633	659	581	639	691
エネルギー(kcal)	24.2	22.7	22.7	22.2	24.8	26.4	20.8	25.3	29.0	21.2
脂質(g)	17.7	17.4	26.3	20.6	17.5	19.3	21.2	19.4	18.8	19.4

加工品のアレルギー ※コンタミネーション