○　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	2025/5/1	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	**春野菜のポトフ**	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	うどん麺★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	たまねぎ	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	わかめ	にんじん	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	ねぎ	えのきたけ	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	天拌みそ★41	白いんげん豆	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	いりこ（だし用）	コンソメ★49	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	**かつおと筍の煮物**	塩	干ししいたけ	**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	**かつお角切り粉付**	白こしょう	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	かつお	パセリ	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	馬鈴薯でん粉	**あじフライ**	塩	醸造酢	いりこ（だし用）	豚肉	ローリエ	干ししいたけ	カレールウ★30
	みりん★42	菜種油	あじ	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	たけのこ	パン粉	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	にんじん	塩	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	むき枝豆★16	植物油脂	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	生姜	加エデンプン（キャッサバ）	**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	砂糖	増粘剤	ハンバーグ★8	着色料(パプリカ色素)	ごぼう	干ししいたけ	でん粉（とうもろこし）	みりん★42	塩
	砂糖	しょうゆ★32	**小麦**	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	みりん★42	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	酒	**ごぼうサラダ**	砂糖	砂糖	豚脂	しょうゆ★32	調味料（アミノ酸）	豚肉	**フルーツミックス**
		いりこ（だし用）	ごぼう	みりん★42	しょうゆ★32	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
		しそひじきの ごまだれ和え	むき枝豆★16	でん粉★31	**焼きししゃも**	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
		しそひじき★60	とうもろこし	**小松菜の和え物**	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	黄桃レトルト★68
		ごぼう	ごまドレッシング★53	小松菜	塩	みそ	豆板じゃん★47	**きゅうりのサラダ**	砂糖	アセロラジュレ★70
		とうもろこし	うすくちしょうゆ★33	もやし	菜種油	しょうゆ	塩	きゅうり	しょうゆ★32	
		ごまドレッシング★53	白ごま	うすくちしょうゆ★33	**ナムル**	砂糖	**焼きぎょうざ**	とうもろこし	酒	
		柏餅		みりん★42	ほうれん草	塩	スクールぎょうざ★6	ノンエッグマヨネーズ★55	**人参とツナのソテー**	
		金時豆		鰹節	もやし	香辛料	菜種油	白こしょう	にんじん	
		手亡豆			白ごま	トレハロース	**チンゲン菜の オイスターソース炒め**	塩	キャベツ	
		寒天			しょうゆ★32	貝カルシウム	りんご酢★37		ツナ★18	
		上新粉			ごま油	香辛料抽出物	もやし		塩	
		砂糖			砂糖	**小麦・大豆・豚肉**	チンゲン菜		コンソメ★49	
		酵素			**アセロラゼリー★74**	菜種油	とうもろこし		白こしょう	
		※小麦・大豆				しょうゆ★32	オイスターソース★46		菜種油	
						砂糖	ごま油			
						みりん★42	白こしょう			
						でん粉★31	塩			
						ほうれんそうのサラダ	でん粉★31			
						ほうれん草				
						キャベツ				
						とうもろこし				
						ノンエッグマヨネーズ★55				
						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

日	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
献立及び材料	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**キャロットパン★87**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**麦ご飯**	**普通パン★78**	**麦ご飯**	**麦ご飯**
	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**チキンとトマトの スパゲッティ**	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	**ポークビーンズ**	こめ　むぎ	こめ　むぎ
	みそ汁	**厚揚げと じゃが芋のうま煮**	スパゲッティ★1	**すいとん**	**高野豆腐の煮物**	**がんもと野菜のうま煮**	**さつま汁**	豚肉	**肉団子汁**	**厚揚げの中華煮**
	絹厚揚げ★13	豚肉	鶏肉	すいとん★4	高野豆腐★14	鶏肉	鶏肉	白ワイン	肉団子★9	豚肉
	キャベツ	絹厚揚げ★13	たまねぎ	じゃがいも	鶏肉	生姜	菜種油	赤いんげん豆	豆腐★11	酒
	えのきたけ	じゃがいも	にんじん	絹厚揚げ★13	菜種油	**がんもどき**	さつまいも	白いんげん豆	たまねぎ	絹厚揚げ★13
	ねぎ	にんじん	エリンギ	しめじ	じゃがいも	豆腐	たまねぎ	大豆	にんじん	生姜
	天拌みそ★41	たまねぎ	ほうれん草	たまねぎ	たまねぎ	豆腐用凝固剤	キャベツ	じゃがいも	しめじ	たまねぎ
	いりこ（だし用）	むき枝豆★16	トマト水煮★44	ねぎ	にんじん	粉状大豆たん白	ごぼう	にんじん	ねぎ	たけのこ
	ホキの大豆がらめ	砂糖	トマト	いりこ（だし用）	たけのこ	なたね油	ねぎ	たまねぎ	塩	キャベツ
	ホキ角切（粉付）	しょうゆ★32	トマトケチャップ★43	天拌みそ★41	干ししいたけ	にんじん	米みそ★38	トマト水煮★44	しょうゆ★32	にんじん
	ホキ	みりん★42	デミグラスソース★45	**いわしの生姜煮**	むき枝豆★16	でん粉（とうもろこし）	麦みそ★39	トマトケチャップ★43	いりこ（だし用）	干ししいたけ
	でん粉（馬鈴薯）	酒	コンソメ★49	いわし	しょうゆ★32	米粉	いりこ（だし用）	ウスターソース★34	酒	しめじ
	菜種油	菜種油	ウスターソース★34	砂糖	みりん★42	**大豆**	**メンチカツ**	砂糖	**さばみそホイル**	チンゲン菜
	大豆	**ほうれん草のごま和え**	塩	しょうゆ	酒	**※ごま**	粒状植物性たん白	塩	さば	鶏がらスープ★51
	にんじん	ほうれん草	白こしょう	本みりん	砂糖	ごぼう	豚肉	白こしょう	砂糖	しょうゆ★32
	砂糖	もやし	菜種油	でん粉（馬鈴薯）	**マヨいりこ**	じゃがいも	玉ねぎ	**コールスロー**	みそ	塩
	しょうゆ★32	しょうゆ★32	**ツナサラダ**	生姜	**かえりいりこ**	にんじん	パン粉	キャベツ	本みりん	白こしょう
	酒	みりん★42	きゅうり	塩	かたくちいわし	たまねぎ	砂糖	とうもろこし	米粉	でん粉★31
	みりん★42	白ごま	とうもろこし	**小麦・大豆**	塩	干ししいたけ	トマトケチャップ	りんご★37	**さば・大豆**	**さつまいもの かりんとうがらめ**
	粉ふき芋		ツナ★18	**五目きんぴら**	酸化防止剤	むき枝豆★16	しょうゆ	塩	**ブロッコリーの 中華サラダ**	さつまいも
	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ★55	にんじん	ノンエッグマヨネーズ★55	しょうゆ★32	塩	白こしょう	ブロッコリー	塩
	パセリ		白こしょう	ごぼう	砂糖	砂糖	香辛料	砂糖	とうもろこし	菜種油
	塩		塩	こんにゃく	白ごま	みりん★42	酵母エキス	菜種油	白ごま	砂糖
	白こしょう		りんご酢★37	油揚げ★12	菜種油	酒	小麦粉	**オレンジ**	米酢★36	しょうゆ★32
			オレンジ	干ししいたけ	**キャベツのソテー**	**じゃこふりかけ**	コーンフラワー		しょうゆ★32	でん粉★31
				大豆	キャベツ	しらす干し	植物油脂		砂糖	
				菜種油	とうもろこし	鰹節	加エデンプン		ごま油	
				砂糖	にんじん	きざみのり	（キャッサバ・とうもろこし）			
				しょうゆ★32	塩	菜種油	ドロマイト			
				みりん★42	コンソメ★49	砂糖	ピロリン酸鉄			
				白ごま	白こしょう	しょうゆ★32	焼成カルシウム			
				一味とうがらし	菜種油	酒	**大豆・豚肉・小麦**			
						ブロッコリーの ごまみそ和え	菜種油			
							切干大根の煮つけ			
						ブロッコリー	切干大根			
						とうもろこし	油揚げ★12			
						白ごま	にんじん			
						みそだれ★54	むき枝豆★16			
						ノンエッグマヨネーズ★55	菜種油			
						みりん★42	砂糖			
						レモン汁	しょうゆ★32			
エネルギー (kcal)	614	619	633	661	604	633	659	581	639	691
たんぱく質 (g)	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

平均　エネルギー：634kcal　たんぱく質：24.0g　　脂質：19.9g

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