

○ 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
曜	木	金	水	木	金	月	火	水	木
献 立 及 び 材 料	麦ご飯 こめ むぎ じゃが芋と厚揚げの オイスターソース煮	麦ご飯 こめ むぎ みそ汁	普通パン★78 ポテトスープ	麦ご飯 こめ むぎ のつべい汁	麦ご飯 こめ むぎ 韓国風肉じゃが	麦ご飯 こめ むぎ 豚汁	麦ご飯 こめ むぎ 麻婆豆腐	黒糖パン★81 春野菜のポトフ	しそ麦ご飯 こめ むぎ しそ うどん
	豚肉 酒 にんにく★17 生姜 絹厚揚げ★13 じゃがいも にんじん むき枝豆★16 オイスターソース★46 砂糖 うすくちしょうゆ★33 みりん★42 わかめとツナの和え物 わかめ きゅうり ツナ★18 しょうゆ★32 砂糖 米酢★36 一味とうがらし	豆腐★11 じゃがいも たまねぎ わかめ ねぎ 天拝みそ★41 いりこ(だし用) かつおと筍の煮物 かつお角切り粉付 かつお 馬鈴薯でん粉 菜種油 たけのこ にんじん むき枝豆★16 生姜 砂糖 しょうゆ★32 みりん★42 酒 いりこ(だし用) しそひじきの ごまだれ和え しそひじき★60 ごぼう とうもろこし ごまドレッシング★53 柏餅 金時豆 手亡豆 寒天 上新粉 砂糖 酢素 ※小麦・大豆	鶏肉 菜種油 たまねぎ じゃがいも にんじん えのきたけ 白いんげん豆 コンソメ★49 塩 白こしょう パセリ あじフライ あじ パン粉 塩 植物油 加エデンプン(キャッサバ) 増粘剤 小麦 菜種油 ごぼうサラダ ごぼう むき枝豆★16 とうもろこし ごまドレッシング★53 白ごま	絹厚揚げ★13 にんじん だいこん じゃがいも こんにやく ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうゆ★32 うすくちしょうゆ★33 塩 酒 でん粉★31 昆布(だし用) 鰹節(だし用) 和風ハンバーグ ハンバーグ★8 菜種油 しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 でん粉★31 小松菜の和え物 小松菜 もやし うすくちしょうゆ★33 みりん★42 鰹節	豚肉 にんにく★17 大豆 じゃがいも にんじん だいこん ごぼう 油揚げ★12 こんにやく ねぎ キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 塩 唐辛子 にんにく 調味料(アミノ酸等) 酸味料 着色料(バブリカ色素) ビタミンB1 ※魚醤(いわし) 砂糖 しょうゆ★32 焼きししゃも からふとししゃも 塩 菜種油 ナムル ほうれん草 もやし 白ごま しょうゆ★32 ごま油 砂糖 アセロラゼリー★74	豚肉 じゃがいも にんじん だいこん ごぼう 油揚げ★12 こんにやく ねぎ 米みそ★38 麦みそ★39 いりこ(だし用) お魚ハンバーグ あじ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ 粒状植物性たん白 豚脂 粉末状植物性たん白 でん粉(馬鈴薯) 植物油 みそ しょうゆ 砂糖 塩 香辛料 トレハロース 貝カルシウム 香辛料抽出物 小麦・大豆・豚肉 菜種油 しょうゆ★32 砂糖 みりん★42 でん粉★31 ほうれん草のサラダ 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	豆腐 豆乳 難消化性デキストリン でん粉(とうもろこし) 豆腐用凝固剤 リン酸カルシウム 酸化防止剤 ピロリン酸第二鉄 大豆 大豆 豚肉 にんにく★17 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 菜種油 でん粉★31 一味とうがらし 豆板じやん★47 塩 焼きぎょうざ スクールぎょうざ★6 菜種油 チンゲン菜の オイスターソース炒め もやし チンゲン菜 とうもろこし オイスターソース★46 ごま油 白こしょう 塩 でん粉★31	鶏肉 じゃがいも たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ グリーンアスパラガス グリンピース コンソメ★49 塩 白こしょう ローリエ 菜種油 ホキフライ ホキ パン粉 小麦粉 でん粉(とうもろこし) 塩 炭酸カルシウム 調味料(アミノ酸) ピロリン酸鉄 小麦・大豆 菜種油 きゅうりのサラダ きゅうり とうもろこし ノンエッグマヨネーズ★55 白こしょう 塩 りんご酢★37	うどん うす切かまぼこ イトヨリ すけそうだら でん粉(馬鈴薯) 砂糖 塩 本みりん 着色料 調味料(アミノ酸) 干しいたけ ねぎ しょうゆ★32 うすくちしょうゆ★33 塩 酒 みりん★42 いりこ(だし用) 肉うどんの具 豚肉 菜種油 ごぼう たまねぎ 砂糖 しょうゆ★32 酒 人参とツナのソテー にんじん キャベツ ツナ★18 塩 コンソメ★49 白こしょう 菜種油
	エネルギー (kcal)	773	794	796	788	811	786	837	796
	たんぱく質 (g)	30.3	31.3	33.5	29.0	32.0	29.2	33.3	31.9
	脂質 (g)	24.7	18.4	30.6	26.0	24.6	27.8	27.6	22.3

日	2025/5/16	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	金	水	木	金	月	火	水	木	金
献 立 及 び 材 料	麦ご飯 こめ むぎ キーマカレー	キャラットパン★87 チキンとトマトの スパゲッティ	麦ご飯 こめ むぎ すいとん	麦ご飯 こめ むぎ 高野豆腐の煮物	麦ご飯 こめ むぎ がんもと野菜のうま煮	麦ご飯 こめ むぎ さつま汁	普通パン★78 ポークビーンズ	麦ご飯 こめ むぎ 肉団子汁	麦ご飯 こめ むぎ 厚揚げの中華煮
	豚肉 レンズ豆 ソテードオニオン たまねぎ 大豆油 にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし 菜種油 カレーウ★30 カレー粉 トマト オールスパイス にんにく★17 生姜 塩 しょうゆ★32 ウスターソース★34 フルーツミックス みかんレトルト★66 パインレトルト★67 黄桃レトルト★68 アセロラジュレ★70	スパゲッティ★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 トマトケチャップ★43 デミグラスソース★45 コンソメ★49 ウスターソース★34 塩 白こしょう 菜種油 ツナサラダ きゅうり とうもろこし ツナ★18 ノンエッグマヨネーズ★55 白こしょう 塩 りんご酢★37 オレンジ	すいとん★4 じゃがいも 絹厚揚げ★13 しめじ たまねぎ ねぎ いりこ(だし用) 天拝みそ★41 いわしの生姜煮 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉(馬鈴薯) 生姜 塩 五目きんぴら にんじん ごぼう こんにやく 油揚げ★12 干しいたけ 大豆 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 みりん★42 白ごま 一味とうがらし	高野豆腐★14 鶏肉 菜種油 じゃがいも たまねぎ にんじん 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 みりん★42 酒 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 白こしょう 菜種油	鶏肉 生姜 がんもどき 豆腐 豆腐用凝固剤 粉状大豆たん白 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 じゃこふりかけ しらす干し 鰹節 きざみのり 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 酒 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	鶏肉 菜種油 さつまいも たまねぎ キャベツ ごぼう ねぎ 米みそ★38 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 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 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 トマト水煮★44 トマトケチャップ★43 ウスターソース★34 砂糖 塩 白こしょう コールスロー キャベツ とうもろこし りんご★37 塩 白こしょう 砂糖 菜種油 オレンジ	肉団子★9 豆腐★11 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 ※小麦・大豆 ブロッコリーの 中華サラダ ブロッコリー とうもろこし 白ごま 米酢★36 しょうゆ★32 砂糖 ごま油	豚肉 酒 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 白こしょう でん粉★31 さつまいもの かりんとうがらめ 塩 菜種油 砂糖 しょうゆ★32 でん粉★31
	エネルギー (kcal)	849	847	840	766	801	854	764	870
	たんぱく質 (g)	26.6	30.3	28.8	31.6	33.6	27.9	33.1	27.3
	脂質 (g)	24.6	35.7	27.2	23.2	25.3	28.4	25.9	25.4