

○牛乳は毎日あります。

日	2026/1/9	2026/1/13	2026/1/14	2026/1/15	2026/1/16	2026/1/19	2026/1/20	2026/1/21	
曜	金	火	水	木	金	月	火	水	
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	ぶどうパン★80	
	こめ むぎ	こめ むぎ	ビーンズシチュー	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	ほうれん草とベーコンのスパゲッティ	
	雑煮	豚汁	牛肉	大根と厚揚げのオイスターソース煮	根菜カレー	芋煮	きのこの豆乳スープ		
	すいとん★4	豚肉	赤ワイン		鶏肉	牛肉	ベーコン★22	スパゲッティ★1	
	鶏肉	絹厚揚げ★13	赤いんげん豆	豚肉	里芋	里芋	ソテードオニオン	ベーコン★22	
	かまぼこ★19	じゃがいも	大豆	酒	ごぼう	こんにゃく	たまねぎ	ほうれん草	
	干しいたけ	こんにゃく	じゃがいも	にんにく★17	れんこん水煮	ごぼう	大豆油	たまねぎ	
	ほうれん草	だいこん	にんじん	生姜	れんこん	ねぎ	さつまいも	にんじん	
	するめいか	ごぼう	たまねぎ	絹厚揚げ★13	ビタミンC	しめじ	小松菜	しめじ	
	いか	ねぎ	マッシュルーム★15	だいこん	クエン酸	いりこ(だし用)	えのきたけ	トマト水煮★44	
	昆布	米みそ★38	ハヤシルウ★29	にんじん	塩	酒	しめじ	トマト	
	うすくちしょうゆ★33	麦みそ★39	トマト水煮★44	むぎ枝豆★16	たまねぎ	麦みそ★39	エリンギ	塩	
	塩	いりこ(だし用)	トマト	オイスターソース★46	にんじん	米みそ★38	豆乳クリーム	白こしょう	
	昆布(だし用)	さばのごまソースかけ	トマトケチャップ★43	砂糖	レンズ豆	塩	大豆	コンソメ★49	
	鯉節(だし用)	さば切身粉付き	砂糖	うすくちしょうゆ★33	薄力粉	金時豆コロッケ	大豆	しょうゆ★32	
	ぶりの照り焼き	さば	塩	みりん★42	菜種油	じゃがいも	コンソメ★49	チキンカツ	
	ぶり	コーンスターチ	白こしょう	かんばちそぼろふりかけ	カレー粉	金時豆	塩	鶏肉	
	砂糖混合ブドウ糖果糖液糖	さば	トマトオムレツ	かんばちそぼろ	カレー粉	たまねぎ	白こしょう	植物油	
	しょうゆ	菜種油	卵	かんばち	ウスターソース★34	豚肉	ハンバーグデミソースかけ	小麦粉加工品	
	発酵調味液	白ごま	植物油	醸造酢	しょうゆ★32	マッシュポテト	ハンバーグ	粉末状植物性たん白	
	砂糖	ウスターソース★34	塩	大豆	塩	砂糖	牛肉 豚肉	パン粉	
	小麦・大豆	砂糖	トマトケチャップ	おろし生姜	にんにく★17	しょうゆ	たまねぎ	チキンエキス	
	献立及 び 材 料	紅白なます	ひじきと大豆の炒め煮	たまねぎ	しょうが	生姜	みそ	パン粉	塩
		だいこん	芽ひじき	トマトビュレ	酸化防止剤	フルーツヨーグルト	大豆油	でん粉(馬鈴薯)	香辛料
		にんじん	にんじん	鶏肉	pH調整剤	みかんレトルト★66	塩	粉末状植物性たん白	小麦粉
		塩	油揚げ★12	でん粉発酵調味料	酒	バインレトルト★67	白こしょう	ビーフブイオン調味料	加工でんぶん
砂糖		大豆	(さつまいも)	ごま油	黄桃レトルト★68	パン粉	しょうゆ	(キャッサバ・とうもろこし)	
うすくちしょうゆ★33		とうもろこし	食用卵殻粉	鯉節	アセロラジュレ★70	小麦粉	塩	ドロマイト	
純米酢(米)		しょうゆ★32	トレハロース	白ごま	プレーンヨーグルト★65	でん粉(とうもろこし・小麦)	砂糖	乳酸菌酸鉄	
一食黒豆		みりん★42	加工でん粉(未公開)	砂糖		菜種油	黒こしょう	乳化剤	
黒大豆		砂糖	卵・大豆・鶏肉	しょうゆ★32		加工でん粉(キャッサバ)	白こしょう	調味料(アミノ酸)	
砂糖		菜種油	菜種油	みりん★42		膨張剤	ナツメグ	香料	
塩			花野菜サラダ	春雨の酢の物		米粉	牛肉・豚肉	鶏肉・大豆・小麦	
大豆			カリフラワー	緑豆春雨		小麦・大豆	小麦・大豆	※えび・卵・乳	
※落花生			ブロッコリー	キャベツ		豚肉	たまねぎ	菜種油	
(代)一食サクツと昆布			とうもろこし	ほうれん草		菜種油	菜種油	アーモンドサラダ	
昆布			オリーブ油	パプリカ(赤)		ほうれん草の香りとえ	赤ワイン	キャベツ	
砂糖			りんご酢★37	純米酢(米)		ほうれん草	トマトケチャップ★43	パプリカ(赤)	
しょうゆ			塩	砂糖		もやし	デミグラスソース★45	アーモンド★77	
昆布エキス			白こしょう	塩		もみのり★26	トマト	菜種油	
かつお節エキス			砂糖	うすくちしょうゆ★33		しょうゆ★32	砂糖	純米酢(米)	
醸造酢						みりん★42	塩	塩	
米黒酢							白こしょう	白こしょう	
酵母エキス							ウスターソース★34	砂糖	
小麦・大豆							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			
エネルギー (kcal)	777	844	790	757	761	755	835	871	
たんぱく質 (g)	32.6	27.3	32.6	28.9	21.4	22.8	29.9	32.3	
脂質 (g)	21.0	31.8	33.4	22.0	17.9	21.3	28.8	33.2	

日	2026/1/22	2026/1/23	2026/1/26	2026/1/27	2026/1/28	2026/1/29	2026/1/30
	木	金	月	火	水	木	金
	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	米粉パン★82	麦ご飯	しそ麦ご飯
	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	野菜スープ	こめ むぎ	こめ むぎ しそ
	豆腐のカレー煮	おでん	すいとん	わかめスープ	ベーコン★22	がめ煮	わかめうどん
	豆腐	鶏肉	すいとん★4	わかめ	ラビオリ	鶏肉	うどん麺★2
	豆乳	里芋	じゃがいも	緑豆春雨	小麦粉 鶏肉	にんじん	かまぼこ★19
	難消化性デキストリン	てんぷら★20	油揚げ★12	豆腐★11	豚肉 玉ねぎ	ごぼう	わかめ
	でん粉(とうもろこし)	こんにゃく	干しいたけ	玉ねぎ	パン粉 豚脂	れんこん水煮	ねぎ
	豆腐用凝固剤	絹厚揚げ★13	はくさい	えのきたけ	粒状植物性たん白	れんこん ビタミンC	えのきたけ
	リン酸カルシウム	だいこん	にんじん	ねぎ	酵母エキス	クエン酸 塩	しょうゆ★32
	酸化防止剤	砂糖	ねぎ	鶏がらスープ★51	ポークエキス 塩	こんにゃく	塩
	ピロリン酸第二鉄	しょうゆ★32	いりこ(だし用)	塩	砂糖	里芋	酒
	大豆	みりん★42	天拝みそ★41	白こしょう	香辛料	絹さや	みりん★42
	豚肉	鯉節(だし用)	鮭の塩焼き	うすくちしょうゆ★33	調味料(アミノ酸等)	干しいたけ	いりこ(だし用)
	大豆	昆布(だし用)	さけ	ごま油	加工デンプン(とうもろこし)	砂糖	ちくわの磯部揚げ
	たまねぎ	いわし佃煮★62	塩	中華スープ★50	小麦・鶏肉	しょうゆ★32	魚肉すり身(すけそうたら)
	にんじん	白菜のゆず風味	ごけ	白ごま	豚肉・大豆	みりん★42	難消化性デキストリン
	ねぎ	はくさい	菜種油	レバーとさつまいも	ソテードオニオン	酒	でん粉(馬鈴薯)
	生姜	にんじん	みかん	ナッツの揚げ煮	たまねぎ	いわしの梅みそ煮	砂糖
	にんにく★17	ゆず果汁	一食しそひじき★60	鶏肝タツタ★10	大豆油	いわし 砂糖	植物油脂
	菜種油	塩		さつまいも	じゃがいも	みそ しそ抽出液	粉末状植物性たん白
	米みそ★38	うすくちしょうゆ★33		菜種油	セロリ	みりん 梅肉	塩
	砂糖	ヨーグルト★75		鶏肉	にんじん	米粉 塩	ドロマイト
	しょうゆ★32	(代)ぶどうゼリー★73		パプリカ(赤)	コンソメ★49	大豆	魚醤
	カレー粉			アーモンド★77	塩	菜の花のごま和え	ピロリン酸鉄
	酒			しょうゆ★32	黒こしょう	菜の花	小麦粉
	ごま油			砂糖	パセリ	もやし	あおさ
	塩			みりん★42	牛肉の	しょうゆ★32	しょうゆ
	でん粉★31			酒	バーベキューソース	みりん★42	加工でん粉(キャッサバ)
	コーンシユウマイ			ほうれんそうのサラダ	牛肉	白ごま	大豆油
	とうもろこし			ほうれん草	たまねぎ	いちごクレープ	大豆・小麦
	たまねぎ			キャベツ	菜種油	豆乳 加工油脂	※えび・かに
	でん粉(馬鈴薯)			とうもろこし	赤ワイン	砂糖・ぶどう糖果糖液糖	栗種油
	植物性たん白			ノンエッグマヨネーズ★55	しょうゆ★32	麦芽糖	厚揚げと野菜の炒め物
	パン粉			しょうゆ★32	赤みそ★40	いちごビュレー	もやし
	スケソウダラ			レモン汁	すりおろしりんご	砂糖 水あめ	チンゲン菜
	豚脂			塩	りんご 香料	植物油 米粉	絹厚揚げ★13
	豆腐			白こしょう	酸味料	いちご果汁 大豆粉	塩
	砂糖				酸化防止剤	レモン果汁	ベーコン★22
	塩				りんご	小麦不使用しょうゆ	砂糖
	みりん				生姜	加工でん粉(キャッサバ)	しょうゆ★32
	焼酎				にんにく★17	トレハロース	オイスターソース★46
	酵母エキスパウダー				砂糖	増粘剤 乳化剤	菜種油
	小麦粉				レモン汁	ゲル化剤 香料	
	水あめ混合異性化液糖				白ごま	安定剤 ビタミンC	
	加工でん粉(タピオカ)				ビーンズサラダ	メタリン酸ナトリウム	
	炭酸カルシウム				大豆	カラメル色素	
	ピロリン酸鉄				フロコリー	酸味料	
	乳化剤				パプリカ(赤)	紅褐色素	
	豆腐用凝固剤				純米酢(米)	ピロリン酸第二鉄	
	豚肉				菜種油	ベーキングパウダー	
	りんご				砂糖	カロチノイド色素	
					白こしょう	大豆	
					塩	※もも・りんご・バナナ	
エネルギー(kcal)	833	814	740	812	868	842	809
たんぱく質(g)	28.1	33.2	32.3	24.2	40.0	27.6	23.9
脂質(g)	22.5	20.9	14.4	25.7	34.8	26.0	25.1

平均 エネルギー: 807 kcal たんぱく質: 29.1 g 脂質: 25.3 g 表示凡例 献立名 加工品名 加工品のアレルギー ※コンタミネーション