

○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	2026/10/1	2026/10/2	2026/10/5	2026/10/6	2026/10/7	2026/10/8	2026/10/16	2026/10/19	2026/10/20
曜	木	金	月	火	水	木	金	月	火
	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	キャラットパン★87	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	パエリア
献立及 び 材 料	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	きのこの和風 スパゲッティ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	アルファ化米(うるち米)
	厚揚げのそぼろ煮	みそ汁	だご汁	肉団子のスープ		さつま汁	ビーフカレー	のっぺい汁	クリスタルライス(もち米)
	豚肉	絹厚揚げ★13	鶏肉	肉団子★9	スパゲッティ★1	鶏肉 菜種油	牛肉	絹厚揚げ★13	鶏肉
	大豆	キャベツ	ほうとう	キャベツ	ペーコン★22	さつまいも にんじん	生姜	にんじん	ペーコン★22
	生姜	にんじん	小麦粉	にんじん	酒	だいこん ごぼう	にんにく★17	だいこん	にんにく★17
	絹厚揚げ★13	えのきたけ	小麦	えのきたけ	たまねぎ	油揚げ★12	ゆでレンズ豆	はくさい	たまねぎ
	じゃがいも	ねぎ	絹厚揚げ★13	たまねぎ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	こんにゃく	にんじん
	にんじん	天拝みそ★41	ごぼう	鶏がらスープ★51	マッシュルーム★15	みみそ★38	にんじん	ごぼう	エリンギ
	たまねぎ	いりこ(だし用)	たまねぎ	中華スープ★50	エリンギ	麦みそ★39	じゃがいも	里芋	グリーンアスパラガス
	むき枝豆★16	豚肉の生姜焼き	里芋	しょうゆ★32	しめじ	いりこ(だし用)	むき枝豆★16	ねぎ	菜種油
	干しいたけ	豚肉	にんじん	酒	ねぎ	トマトオムレツ	宝満とまと	干しいたけ	白ワイン
	砂糖	生姜	ねぎ	塩	コンソメ★49	卵	薄力粉	しょうゆ★32	サフランライスの素
	しょうゆ★32	たまねぎ	しょうゆ★32	白こしょう	しょうゆ★32	植物油脂 塩	菜種油	うすくちしょうゆ★33	塩
	酒	しょうゆ★32	塩	レバーとさつまいもと ナッツの揚げ煮	塩	たまねぎ	トマトケチャップ	塩	デキストリン
	みりん★42	酒	酒	鶏肝タツタ★10	菜種油	マクロメンチカツ	タマトビューレ	酒	たん白加水分解物
	いわしのおかか煮	みりん★42	いりこ(だし用)	さつまいも	マクロメンチカツ	びんながまぐろ	鶏肉	ウスターソース★34	あさりエキス
	いわし	砂糖	さんまのみぞれ煮	菜種油	さつまいも	粒状植物性たん白	食用卵殻粉	しょうゆ★32	ターメリック
	砂糖	菜種油	さんま	鶏肉	菜種油	たまねぎ	でん粉発酵調味料(さつまいも)	塩	砂糖
	しょうゆ	ポテトサラダ	大根	パプリカ(赤)	パプリカ(赤)	パン粉	食食用卵殻粉	白こしょう	還元麦芽糖粉末
	本みりん	じゃがいも	砂糖	アーモンド★77	アーモンド★77	みりん	トレハロース	フルーツヨーグルト	さば
	でん粉(馬鈴薯)	とうもろこし	しょうゆ	しょうゆ★32	しょうゆ★32	植物油脂	加工でん粉(未公開)	みかんレトルト★66	砂糖
	かつお節	むき枝豆★16	でん粉(馬鈴薯)	しょうゆ★32	しょうゆ★32	しょうゆ	増粘剤 ピロリン酸鉄	パインレトルト★67	みそ
	塩	ノンエッグマヨネーズ★55	本みりん	砂糖	砂糖	砂糖	卵・大豆・鶏肉	黄桃レトルト★68	本みりん
	小麦・大豆	りんご酢★37	塩	みりん★42	みりん★42	砂糖	菜種油	ダイスゼリーマスカット★69	米粉
	ごぼうのごまだれ和え	塩	小麦・大豆	酒	しょうが汁	しょうが汁	ほうれんそうのサラダ	ブレーンヨーグルト★65	さば・大豆
	ごぼう	白こしょう	野菜炒め	一食お魚そぼろ	ぼたてエキス	ぼたてエキス	ほうれん草		ブロッコリーの ごま和え
	ほうれん草		ペーコン★22	かんばち	塩	塩	キャベツ		ブロッコリー
	とうもろこし		キャベツ	しょうゆ	小麦粉	小麦粉	とうもろこし		とうもろこし
	白ごま		もやし	砂糖	加工デンプン	加工デンプン	ツナ★18		とうもろこし
	ごまドレッシング★53		パプリカ(赤)	しょうが	(キャッサバ・とうもろこし)	(キャッサバ・とうもろこし)	ノンエッグマヨネーズ★55		白ごま
	うすくちしょうゆ★33		塩	水あめ	ドロマイト	ドロマイト	しょうゆ★32		しょうゆ★32
			白こしょう	塩	pH調整剤	pH調整剤	レモン汁 塩 白こしょう		みりん★42
			うすくちしょうゆ★33	大豆・小麦	硫酸カルシウム	硫酸カルシウム	ブルーベリータルト		
		菜種油		ピロリン酸鉄	ピロリン酸鉄	砂糖 米粉 豆乳			
				乳化剤	乳化剤	ショートニング			
				調味料(アミノ酸等)	調味料(アミノ酸等)	水あめ			
				香料	香料	ブルーベリー果汁			
				酸味料	酸味料	砂糖・ぶどう糖果糖液糖			
				大豆・小麦	大豆・小麦	コーンフラワー 植物油			
				※えび・卵・乳	※えび・卵・乳	水溶性食物繊維			
				菜種油	菜種油	大豆粉 ぶどう糖			
				ブロッコリーと コーンのサラダ	ブロッコリーと コーンのサラダ	炭酸カルシウム			
						こんにゃく加工品			
				ブロッコリー	ブロッコリー	加工でん粉(とうもろこし・キャッサバ)			
				とうもろこし	とうもろこし	ゲル化剤(増粘多糖類)			
				オリーブ油	オリーブ油	膨張剤 酸味料			
				りんご酢★37	りんご酢★37	香料 ビタミンC			
				塩	塩	ピロリン酸第二鉄			
				白こしょう	白こしょう	増粘剤 乳化剤			
				砂糖	砂糖	大豆			
				レモン汁	レモン汁	※もも・りんご・バナナ			
エネルギー (kcal)	657	653	614	653	658	715	638	612	670
たんぱく質 (g)	25.6	24.1	23.1	24.1	23.3	22.5	18.5	27.3	21.1
脂質 (g)	21.3	21.0	21.0	21.0	28.7	25.5	18.6	17.1	29.4

日	2026/10/21	2026/10/22	2026/10/23	2026/10/26	2026/10/27	2026/10/28	2026/10/29	2026/10/30
曜	水	木	金	月	火	水	木	金
献 立 及 び 材 料	ライ麦パン★85	ソフトチーズ	麦ご飯	わかめ麦ご飯	麦ご飯	普通パン★78	麦ご飯	麦ご飯
	エルティンスープ (えんどう豆のスープ))	ナチュラルチーズ	こめ むぎ	こめ むぎ わかめ	こめ むぎ	ポトフ	こめ むぎ	こめ むぎ
	ポークウインナースライス	ショートニング	麻婆豆腐	がんもと野菜のうま煮	うどん	鶏肉	鶏ごぼう汁	みそ汁
	鶏肉	マルトデキストリン	豆腐★11	鶏肉	大根と厚揚げの オイスターソース煮	菜種油	鶏肉	絹厚揚げ★13
	豚肉	乳清カルシウム	大豆	生姜	豚肉	じゃがいも	酒	えのきたけ
	豚脂肪	加工でん粉(とうもろこし)	豚肉	酒	たまねぎ	たまねぎ	ほうとう	たまねぎ
	塩	乳化剤	にんにく★17	豆腐	えのきたけ	にんにく★17	にんじん	にんじん
	砂糖	酢酸ナトリウム	生姜	豆腐用凝固剤	ねぎ	生姜	小麦粉	にんじん
	麦芽糖	pH調整剤 グリシン	たまねぎ	粉状大豆たん白	しょうゆ★32	絹厚揚げ★13	グリーンアスパラガス	天拝みそ★41
	香辛料	グリセリン脂肪酸エステル	にんじん	なたね油	うすくちしょうゆ★33	だいこん	コンソメ★49	いりこ(だし用)
	加工でん粉(キャッサバ)	乳	ねぎ	にんじん	塩	にんじん	塩	ハンバーグ
	調味料(アミノ酸等)	(代)いちご ミックスジャム	干しいたけ	でん粉(とうもろこし)	みりん★42	むき枝豆★16	白こしょう	ケチャップソース
	増粘多糖類	水あめ 砂糖 酸味料	赤みそ★40	米粉	酒	オイスターソース★46	ローレル	ハンバーグ★8
	ピロリン酸第二鉄	いちご	砂糖	大豆	いりこ(だし用)	砂糖	パセリ	ねぎ
	鶏肉・豚肉	りんご	しょうゆ★32	※ごま	丸天	うすくちしょうゆ★33	筑紫野野菜の玉子焼き	鰹節(だし用)
	じゃがいも	りんご	でん粉★31	ごぼう	てんぷら★20	みりん★42	卵	昆布(だし用)
	たまねぎ	ゲル化剤(ペクチン)	菜種油	じゃがいも	菜種油	マヨいりこ	じゃが芋	しょうゆ★32
	にんじん	りんご	一味とうがらし	にんじん	五目きんぴら	かえりいりこ	たまねぎ	うすくちしょうゆ★33
	ソテードオニオン		豆板じゃん★47	たまねぎ	にんじん	かたくちいわし 塩	にんじん	塩
	たまねぎ		塩	干しいたけ	ごぼう	ノンエッグマヨネーズ★55	でん粉(とうもろこし)	あじさくさく揚げ
	大豆油		焼きぎょうざ	むき枝豆★16	こんにゃく	砂糖	アスパラガス	あじ
	白いんげん豆		スクールぎょうざ★6	しょうゆ★32	干しいたけ	白ごま	砂糖	乾燥ポテトフレークス
	グリーンピース		菜種油	砂糖	大豆	ひじきの煮物	塩	加工でんぶん(キャッサバ)
	とうもろこし		海藻サラダ	みりん★42	菜種油	芽ひじき	植物油脂	塩
	塩		だいこん	酒	砂糖	れんこん	こしょう	香辛料
	白こしょう		きゅうり	ツナと野菜の炒め物	しょうゆ★32	油揚げ★12	貝殻未焼成カルシウム (ホタテ)	でん粉(とうもろこし)
	豆乳バター★28		海藻サラダ★27	キャベツ	みりん★42	グリーンアスパラガス		植物繊維
	豆乳クリーム		青じそドレッシング★52	とうもろこし	白ごま	パプリカ(赤)	卵	酵母エキス
大豆			ツナ★18	ごま油	しょうゆ★32	菜種油	こしょう	
大豆			塩	一味とうがらし	みりん★42	きゅうりのサラダ	菜種油	
コンソメ★49			白こしょう	砂糖	菜種油	きゅうり	ほうれん草の香りとえ	
ヘハクトバレン (ミートボール)			コンソメ★49			キャベツ	ほうれん草	
肉団子★9			菜種油			ノンエッグマヨネーズ★55	もやし	
菜種油			みかん			白こしょう	白こしょう	
赤ワイン			一食やさいふりかけ			塩	しょうゆ★32	
トマトケチャップ★43			広島菜			りんご酢★37	みりん★42	
砂糖			京菜			一食ケチャップ	一食納豆★64	
コールスラ(サラダ)			大根葉			トマト	一食豆腐	
キャベツ			砂糖			砂糖・ぶどう糖果糖液糖	大豆	
とうもろこし			鰹削り節			ぶどう糖	にがり	
りんご酢★37			塩蔵赤しそ			醸造酢	大豆	
塩			塩			塩	一食しょうゆ	
白こしょう			かぼちゃフレーク			たまねぎ	しょうゆ	
砂糖			にんじんフレーク			香辛料	ぶどう糖果糖液糖	
オリーブ油			みりん				塩	
			酵母エキス				かつお節エキス	
			食用植物油脂				にぼしエキス	
			昆布エキス				みりん	
			酸味料				酵母エキス	
			酸化防止剤				アルコール	
							調味料(アミノ酸等)	
							酸味料	
							小麦・大豆	
エネルギー (kcal)	654	656	607	600	625	603	674	643
たんぱく質 (g)	23.7	26.0	23.6	24.6	25.0	26.0	28.4	22.9
脂質 (g)	29.2	20.3	16.1	14.2	21.8	24.9	21.3	22.1

加工品のアレルギー ※コンタミネーション