

○ 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	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
献 立 及 び 材 料	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	キャロットパン★87	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	パエリア
	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	ベーコン★22	さつまいも にんじん	生姜	にんじん	ベーコン★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	こんにやく	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	米みそ★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	トマトケチャップ	カレー粉	塩	デキストリン
	みりん★42	酒	酒	マクロメンチカツ	菜種油	たまねぎ	カレーウ★30	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)	鶏肝タツタ★10	マクロメンチカツ	トマトピューレ	ウスターソース★34	でん粉★31	あさりエキス
	いわし	砂糖	さんまのみぞれ煮	さつまいも	びんながまぐろ	鶏肉	しょうゆ★32	昆布(だし用)	ターメリック
	砂糖	菜種油	さんま	菜種油	粒状植物性たん白	でん粉発酵調味料(さつまいも)	塩	鰹節(だし用)	砂糖
	しょうゆ	ポテトサラダ	大根	鶏肉	たまねぎ	食用卵殻粉	白こしょう	さばみそホイール	還元麦芽糖粉末
	本みりん	じゃがいも	砂糖	パプリカ(赤)	パン粉	トレハロース	フルーツヨーグルト	さば	オイスターエキス
	でん粉(馬鈴薯)	とうもろこし	しょうゆ	アーモンド★77	みりん	加工でん粉(未公開)	みかんレトルト★66	砂糖	ガーリックパウダー
	かつお節	むき枝豆★16	でん粉(馬鈴薯)	しょうゆ★32	植物油脂	増粘剤 ビロリン酸鉄	パインレトルト★67	みそ	こしょう
	塩	ノンエッグマヨネーズ★55	本みりん	砂糖	しょうゆ	卵・大豆・鶏肉	黄桃レトルト★68	本みりん	ローレル
	小麦・大豆	りんご酢★37	塩	みりん★42	砂糖	菜種油	ダイスゼリーマスカット★69	米粉	アミノ酸等
	ごぼうのごまだれ和え	塩	小麦・大豆	酒	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	加工でん粉(非公開)
	ごぼう	白こしょう	野菜炒め	一食お魚そぼろ	ほたてエキス	ほうれん草		ブロッコリーの ごま和え	パプリカ色素
	ほうれん草	冷凍黄桃	ベーコン★22	かんばち	塩	キャベツ			サフラン色素
	とうもろこし	黄桃シロップ漬け	キャベツ	しょうゆ	小麦粉	とうもろこし		ブロッコリー	小麦・セラザン
	白ごま	酸味料	もやし	砂糖	加工デンプン	ツナ★18		とうもろこし	塩
	ごまドレッシング★53	もも	パプリカ(赤)	しょうが	(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	きびなご
	うすくちしょうゆ★33	※オレンジ・キウイ	塩	水あめ	ドロマイト	しょうゆ★32		しょうゆ★32	カリカリフライ★5
		※りんご・バナナ	白こしょう	塩	pH調整剤	レモン汁 塩 白こしょう		みりん★42	菜種油
		※大豆・セラザン	うすくちしょうゆ★33	大豆・小麦	硫酸カルシウム	ブルーベリータルト			さつま芋と アーモンドのサラダ
			菜種油		ピロリン酸鉄	砂糖 米粉 豆乳			さつまいも
			アセロラゼリー★74		乳化剤	ショートニング			アーモンド★77
					調味料(アミノ酸等)	水あめ			ノンエッグマヨネーズ★55
					香料	ブルーベリー果汁			しょうゆ★32
					酸味料	砂糖・ぶどう糖果糖液糖			レモン汁
					大豆・小麦	コーンフラワー 植物油			塩
					※えび・卵・乳	水溶性食物繊維			
					菜種油	大豆粉 ぶどう糖			
					ブロッコリーと コーンのサラダ	炭酸カルシウム			
						こんにやく加工品			
					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	ゲル化剤(増粘多糖類)			
					オリーブ油	膨張剤 酸味料			
					りんご酢★37	香料 ビタミンC			
					塩	ピロリン酸第二鉄			
					白こしょう	増粘剤 乳化剤			
					砂糖	大豆			
					レモン汁	※もも・りんご・バナナ			
エネルギー (kcal)	789	781	799	781	846	860	778	714	785
たんぱく質 (g)	30.1	27.7	28.6	27.7	29.2	26.9	22.3	30.0	24.5
脂質 (g)	24.5	23.6	25.2	23.6	36.7	30.0	22.2	18.6	34.0

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	麦ご飯	わかめ麦ご飯	麦ご飯	普通パン★78	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	こめ むぎ わかめ	こめ むぎ	ポトフ	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	大根と厚揚げの オイスターソース煮	鶏肉	みそ汁
	鶏肉	マルトデキストリン	豆腐★11	鶏肉	うどん麺★2	菜種油	鶏肉	絹厚揚げ★13
	豚肉	乳清カルシウム	大豆	生姜	鶏肉	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	がんもどき	たまねぎ	酒	たまねぎ	ほうとう
	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	小麦粉
	砂糖	酢酸ナトリウム	生姜	豆腐用凝固剤	ねぎ	生姜	はくさい	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	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	ミックスジャム	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	水あめ 砂糖 酸味料	砂糖	大豆	いりこ(だし用)	砂糖	パセリ	菜種油
	鶏肉・豚肉	いちご	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	かたくちいわし 塩	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	ノンエッグマヨネーズ★55	にんじん	塩
	たまねぎ		塩	干しいたけ	ごぼう	砂糖	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	こんにやく	白ごま	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	ひじきの煮物	乾燥ポテトフレークス	加工でんぷん(キャッサバ)
	グリンピース		菜種油	砂糖	大豆	芽ひじき	砂糖	塩
	とうもろこし		海藻サラダ	みりん★42	菜種油	れんこん	植物油脂	塩
	塩		だいこん	酒	砂糖	しょうゆ★32	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	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	(ホタテ)	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	さつまポテト	砂糖	きゅうり	ほうれん草の香りしめじ
	ヘバクトバレン (ミートボール)			コンソメ★49	さつまいも	菜種油	キャベツ	ほうれん草
	肉団子★9			菜種油	砂糖		ノンエッグマヨネーズ★55	もやし
	菜種油			みかん	植物油脂		白こしょう	もみのり★26
	赤ワイン			一食やさしいふりかけ	本みりん		塩	しょうゆ★32
	トマトケチャップ★43			広島菜	ぶどう糖果糖液糖		りんご酢★37	みりん★42
	砂糖			京菜	水あめ		一食ケチャップ	一食納豆★64
	コールスラ(サラダ)			大根菜	塩		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)	787	805	729	770	769	731	795	790
たんぱく質 (g)	27.9	31.3	28.5	28.8	31.0	31.0	32.4	27.9
脂質 (g)	33.8	23.7	18.6	17.7	26.4	29.0	23.7	26.4