○　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	2026/12/1	2026/12/2	2026/12/3	2026/12/4	2026/12/7	2026/12/8	2026/12/9	2026/12/10	2026/12/11	2026/12/14
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月
献立及び材料	麦ご飯 こめ　むぎ 麻婆豆腐 豆腐★11 大豆 豚肉 にんにく★17 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 でん粉★31 菜種油 一味とうがらし 豆板じゃん★47 塩 海藻サラダ カリフラワー 海藻サラダ★27 白ごま 青じそドレッシング★52 みかん	ライ麦パン★85 ハリラ（豆のスープ） ひよこ豆 レンズ豆 ソテードオニオン たまねぎ 大豆油 にんじん キャベツ セロリ おろし生姜 しょうが 酸化防止剤 pH調整剤 コリアンダー 白こしょう 鶏がらスープ★51 オリーブ油 塩 ケフタのタジン（肉団子の煮込み） 肉団子★9 菜種油 たまねぎ トマト水煮★44 トマトケチャップ★43 にんにく★17 塩 クミン コンソメ★49 白こしょう 菜種油 シャラダバタータ（じゃがいもサラダ） じゃがいも レモン汁 パセリ クミン 豆乳バター★28 塩 白こしょう 一食いちじくジャム いちじく 麦芽糖 砂糖 イソマルトオリゴ糖 水あめ ペクチン 酸味料	麦ご飯 こめ　むぎ 鶏ごぼう汁 鶏肉 酒 絹厚揚げ★13 ごぼう えのきたけ たまねぎ 小松菜 大豆 昆布（だし用） しょうゆ★32 うすくちしょうゆ★33 塩 わかさぎフリッター わかさぎ 醤油 小麦粉 でん粉（とうもろこし） 砂糖 米粉 塩 アオサ 大豆油 ベーキングパウダー 小麦・大豆 ※えび・いか 菜種油 白菜のゆず風味 はくさい にんじん ゆず果汁 塩 うすくちしょうゆ★33 一食アーモンド アーモンド アーモンド ※落花生・くるみ ※大豆 ※カシューナッツ ※ピスタチオ さつまいもチップス さつまいも 砂糖 植物油脂	麦ご飯 こめ　むぎ じゃが芋のピリ辛煮 牛肉 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ むき枝豆★16 にんにく★17 生姜 砂糖 しょうゆ★32 豆板じゃん★47 オイスターソース★46 白ごま 大根とツナのサラダ だいこん 小松菜 ツナ★18 とうもろこし うすくちしょうゆ★33 塩 砂糖 純米酢★36 ヨーグルト★75 （代）ぶどうゼリー★73	麦ご飯 こめ　むぎ 呉汁 絹厚揚げ★13 えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん 大豆 おから 大豆 大豆 天拝みそ★41 いりこ（だし用） 豆乳クリーム 大豆 大豆 ぶりフライ ぶり パン粉 小麦粉 塩 増粘多糖類 小麦 ※卵・乳 ※えび・いか・さけ ※大豆・鶏肉・さば 菜種油 春菊ともやしの炒め物 春菊 もやし ロースハム★21 緑豆春雨 木くらげ おろししょうが しょうが 酸化防止剤 pH調整剤 酒 オイスターソース★46 塩 白こしょう しょうゆ★32 ごま油	中華風炊き込みご飯 アルファ化米(うるち米) クリスタルライス（もち米） 豚肉 生姜 菜種油 酒 塩 にんじん たけのこ むき枝豆★16 干ししいたけ しょうゆ★32 昆布(だし用) かつお節(だし用) コーンシュウマイ とうもろこし たまねぎ でん粉（馬鈴薯） 粉末状植物性たん白 パン粉 スケソウダラ 豚脂　豆腐 砂糖　塩　みりん 焼酎　小麦粉 酵母エキスパウダー 水あめ混合異性化液糖 加工でん粉（タピオカ） 炭酸カルシウム ピロリン酸鉄　乳化剤 豆腐用凝固剤 豚肉・小麦・大豆 チンゲン菜の中華和え チンゲン菜 もやし 純米酢★36 ごま油 しょうゆ★32 砂糖 白ごま 豆乳プリンタルト 豆乳　砂糖　米粉 ショートニング 加工油脂 コーンフラワー 植物油　水溶性食物繊維 大豆粉　塩 加工でん粉（とうもろこし・キャッサバ） カラメル色素 炭酸カルシウム 増粘多糖類　乳化剤 ピロリン酸第二鉄 紅麹色素　香料 増粘剤　安定剤 メタリン酸ナトリウム カロチノイド色素 大豆 ※もも・りんご・バナナ	普通パン★78 スパゲッティソース炒め スパゲッティ★1 豚肉 生姜 しょうゆ★32 もやし てんぷら★20 たまねぎ にんじん ねぎ 菜種油 オイスターソース★46 中濃ソース★35 ウスターソース★34 塩 ソーセージ 鶏肉 豚肉 豚脂肪 塩 砂糖 麦芽糖 香辛料 加工でん粉（キャッサバ） 調味料（アミノ酸等） 増粘多糖類 ピロリン酸第二鉄 鶏肉・豚肉 菜種油 キャベツのサラダ キャベツ とうもろこし 塩 りんご酢★37 サウザンアイランドドレッシング 食用植物油脂 醸造酢 水あめ 砂糖 トマトケチャップ ピクルス 塩 にんじんエキス プルーン 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香辛料抽出物	麦ご飯 こめ　むぎ さば水煮 さば　塩 さば 豚レバー 里芋 れんこん ごぼう にんじん グリンピース エリンギ おろし生姜 しょうが 酸化防止剤　pH調整剤 にんにく★17 カレー粉 カレールウ★30 しょうゆ★32 中濃ソース★35 菜種油　塩 チキンカツ 鶏肉 でん粉（とうもろこし） 塩　植物油脂 パン粉　小麦粉 コーンフラワー 加工でん粉（キャッサバ） トレハロース 調味料（アミノ酸） 増粘多糖類　乳化剤 微粒二酸化ケイ素 鶏肉・小麦・大豆 ※牛肉・豚肉 菜種油 キャロットドレッシングのサラダ キャベツ　パプリカ（赤） にんじんドレッシング 食用植物油脂 にんじん酢漬　砂糖 たまねぎ酢漬 醸造酢　塩 乾燥たまねぎ　レモン果皮 濃縮オレンジ果汁 増粘剤 調味料（アミノ酸） セルロース　香料 カロチノイド色素 香辛料抽出物 大豆・りんご・オレンジ	麦ご飯 こめ　むぎ 高野豆腐の煮物 高野豆腐★14 鶏肉 菜種油 じゃがいも たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ むき枝豆★16 しょうゆ★32 みりん★42 酒 砂糖 筑紫野野菜の玉子焼き 卵 醤油 糖類 かつおエキス 濃縮煮干しだし 塩 にんじん アスパラガス 澱粉（とうもろこし） 砂糖 塩 植物油脂 貝殻未焼成カルシウム（ホタテ） 鉄分強化剤 卵・小麦・大豆 茎わかめの炒め煮 茎わかめ てんぷら★20 大豆 とうもろこし しょうゆ★32 酒 砂糖 菜種油	麦ご飯 こめ　むぎ 肉団子のスープ 肉団子★9 緑豆春雨 酒 干ししいたけ チンゲン菜 にんじん 鶏がらスープ★51 うすくちしょうゆ★33 塩 白こしょう 牛肉のおろしソース 牛肉 塩 白こしょう にんにく★17 だいこん みりん★42 しょうゆ★32 粉ふき芋 じゃがいも パセリ 塩 白こしょう
エネルギー（kcal）	626	608	597	607	653	632	662	666	604	619
たんぱく質（g）	23.9	21.1	19.2	20.8	22.5	20.4	28.6	18.3	26.0	23.4
脂質（g）	18.0	24.0	22.4	15.1	25.0	23.3	25.4	22.9	17.4	22.7

日	2026/12/15	2026/12/16			2026/12/17	2026/12/18	2026/12/21	2026/12/22	2026/12/23
曜	火	水			木	金	月	火	水
献立及び材料	麦ご飯 こめ　むぎ 豚汁 豚肉 里芋 にんじん はくさい ごぼう 油揚げ★12 ねぎ 米みそ★38 麦みそ★39 いりこ（だし用） ししゃもフライ ししゃも パン粉 あおさ粉 食塩 植物油脂 加工でん粉（キャッサバ） 増粘剤 小麦 ※えび・かに 菜種油 ほうれん草の和え物 ほうれん草 もやし しょうゆ★32 みりん★42 白ごま 一食納豆★64	テーブルロール 強力小麦粉 薄力粉麦粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 塩　イースト イーストフード 小麦・乳・大豆 ※卵 冬野菜スープ ベーコン★22 レンズ豆 にんじん かぶ ブロッコリー ねぎ コンソメ★49 塩 白こしょう グリルチキン 鶏肉 菜種油 たまねぎ にんにく★17 すりおろしりんご りんご 香料 酸味料 酸化防止剤 りんご しょうゆ★32 みりん★42 米みそ★38 酒 ごま油 白ごま もみの木サラダ グリーンアスパラガス パプリカ（赤） とうもろこし 寒天 寒天 こんにゃく粉 増粘多糖類 オリーブ油 りんご酢★37 塩 白こしょう 砂糖 レモン汁	チョコケーキ 豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 ココアパウダー 水あめ 大豆粉 植物油 こんにゃく粉　でん粉（キャッサバ） 清涼飲料水 加工でん粉（キャッサバ） トレハロース 乳化剤 増粘剤 炭酸カルシウム セルロース 膨張剤 安定剤 香料 ピロリン酸第二鉄 メタリン酸ナトリウム 大豆 ※もも・りんご・バナナ いちごケーキ 豆乳 砂糖　水あめ 加工油脂 米粉 いちご 大豆粉 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 植物油 清涼飲料水 粉砂糖 加工でん粉（キャッサバ） トレハロース 増粘剤 乳化剤 炭酸カルシウム 膨張剤 セルロース 加工でん粉（とうもろこし） 増粘多糖類 ビタミンC 安定剤 ピロリン酸第二鉄 酸味料 紅麹色素 香料 メタリン酸ナトリウム 大豆 ※もも・りんご・バナナ	チーズケーキ 卵 砂糖 乳等を主要原料とする食品 小麦粉 ゼリー ナチュラルチーズ レモンジュース 油脂加工品 トレハロース 加工でん粉（キャッサバ） 増粘多糖類 環状オリゴ糖 乳化剤 pH調整剤 香料　膨脹剤 酸味料 調味料（無機塩） 乳・卵 小麦・大豆 ※アーモンド・りんご ※もも・オレンジ・ゼラチン ※バナナ・キウイ・ごま ※ピスタチオ・マカダミアナッツ くだものゼリー みかん 黄桃 パイン 白桃 砂糖・果糖ぶどう糖液糖 リンゴ果汁 寒天 洋酒 ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミンC 乳酸カルシウム もも・りんご ※乳・オレンジ・大豆 ※キウイ・ゼラチン	麦ご飯 こめ　むぎ みそおでん 鶏肉 てんぷら★20 こんにゃく 絹厚揚げ★13 だいこん 里芋 米みそ★38 赤みそ★40 砂糖 しょうゆ★32 酒 みりん★42 鰹節（だし用） 昆布(だし用) ブロッコリーのごま和え ブロッコリー とうもろこし 白ごま しょうゆ★32 みりん★42 みかん 一食味付のり 乾のり 砂糖 塩 みりん 昆布 酵母エキス かつお削り節 いりこ 椎茸 唐辛子 ※小麦・大豆	麦ご飯 こめ　むぎ のっぺい汁 鶏肉 酒 豆腐★11 たまねぎ こんにゃく ごぼう 里芋 ねぎ しょうゆ★32 うすくちしょうゆ★33 塩 でん粉★31 昆布(だし用) 鰹節（だし用） さばのみそ煮 さば みそ 砂糖 発酵調味料 でん粉（とうもろこし） でん粉（馬鈴薯） さば・大豆 だし香る青菜のさっと煮 小松菜 はくさい にんじん 油揚げ★12 干ししいたけ かつお節 砂糖 うすくちしょうゆ★33 塩 酒 鰹節（だし用） 昆布(だし用)	わかめ麦ご飯 こめ　むぎ　わかめ うどん うどん麺★2 たまねぎ かまぼこ★19 しょうゆ★32 うすくちしょうゆ★33 塩 みりん★42 酒 いりこ（だし用） 鶏南うどんの具 鶏肉 ごぼう ねぎ 砂糖 しょうゆ★32 みりん★42 厚揚げと野菜の炒め物 もやし チンゲン菜 絹厚揚げ★13 塩 ベーコン★22 砂糖 しょうゆ★32 オイスターソース★46 菜種油 一食いりこ★58	麦ご飯 こめ　むぎ 野菜たっぷりみそ汁 豆腐★11 えのきたけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ いりこ（だし用） 天拝みそ★41 さんまのみぞれ煮 さんま 大根 砂糖 しょうゆ でん粉(馬鈴薯) 本みりん 塩 小麦・大豆 かぼちゃあんかけ かぼちゃ 塩 でん粉★31 菜種油 豚肉 むき枝豆★16 しょうゆ★32 砂糖 酒 みりん★42 でん粉★31	キャロットパン★87 白いんげん豆のシチュー 白いんげん豆 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれん草 塩 白こしょう 無調整豆乳 豆乳バター★28 薄力粉 コンソメ★49 アーモンド入り野菜炒め キャベツ パプリカ（赤） とうもろこし アーモンド★77 菜種油 白こしょう 塩 りんご
エネルギー（kcal）	630	598			602	581	601	623	606
たんぱく質（g）	26.4	24.5			23.7	23.4	26.5	23.3	21.8
脂質（g）	19.7	26.9			14.4	17.6	16.2	19.5	26.4

平均　エネルギー：618kcal　たんぱく質：23.2g　　脂質：21.0g

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