○　牛乳は毎日あります

○　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

○　しらす干し、いりこ、あさり、わかめなどの海産物は、「えび」「かに」「いか」が生息している海域で採集しています

日	2019/10/1	2019/10/2	2019/10/3	2019/10/4	2019/10/7	2019/10/8	2019/10/9	2019/10/10	2019/10/11	2019/10/15	2019/10/16
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金	火	水
献立及び材料	麦ご飯	普通パン★81	麦ごはん	パエリア	麦ごはん	麦ごはん	胚芽パン★87	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★81
	こめ　むぎ	ポークビーンズ	こめ　むぎ	アルファ化米(うるち米)	こめ　むぎ	こめ　むぎ	きのことツナのスパゲッティ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	ほうれん草といんげん豆のスープ
	みそ汁	豚肉	八宝菜	もち米	鶏ごぼう丼の具	昆布と野菜の煮物	スパゲッティ★1	ワンタンスープ	肉団子汁	大根と厚揚げのオイスターソース煮	ほうれん草
	じゃがいも	酒	鶏肉	トレハロース	鶏肉	鶏肉	ツナ★15	豚肉	肉団子	絹厚揚げ	ベーコン★24
	キャベツ	大豆	菜種油	ベーコン★24	たまねぎ	菜種油	酒	にんじん	鶏肉　たまねぎ	豆乳	白いんげん豆
	豆腐★9	たまねぎ	かまぼこ★18	ガーリック	ごぼう	にんじん	たまねぎ	もやし	でんぷん(馬鈴薯)	難消化性デキストリン	にんじん
	えのきたけ	じゃがいも	生姜	ガーリック　でん粉(馬鈴薯)	にんじん	たまねぎ	にんじん	にら	豚肉　還元水あめ	でん粉(コーン)	パセリ
	油揚げ★10	にんじん	たまねぎ	塩　調味料(アミノ酸)	本みりん★44	こんにゃく	マッシュルーム★16	ワンタン	植物性たん白	ぶどう糖	コンソメ★49
	葉ねぎ	トマト	たけのこ	増粘剤	しょうゆ★35	じゃがいも	エリンギ	小麦粉	チキンオイル　大豆油	植物油脂	塩
	天拝みそ★43	トマトケチャップ★45	チンゲン菜	いか	砂糖	昆布	しめじ	塩	香辛料　塩	豆腐用凝固剤	白こしょう
	いりこ(だし用)	ウスターソース★37	にんじん	たまねぎ	塩	たけのこ	葉ねぎ	小麦	ドロマイト	大豆	ハンバーグきのこソース
	鯖のごまソースかけ	砂糖	干ししいたけ	パプリカ(赤)	きのこ汁	さやいんげん	コンソメ★49	鶏がらスープ★51	ピロリン酸鉄	鶏肉	ハンバーグ
	さば切身粉付き	塩	しめじ	エリンギ	えのきたけ	しょうゆ★35	しょうゆ★35	しょうゆ★35	焼成カルシウム	菜種油	豚肉
	さば	白こしょう	中華スープ★50	グリンピース	かまぼこ★18	砂糖	塩	塩	鶏肉・豚肉・大豆	酒	鶏肉
	コーンスターチ	ほうれん草オムレツ	しょうゆ★35	菜種油	干ししいたけ	酒	菜種油	レバーとアーモンドの揚げ煮	※えび・かに・小麦・卵・乳	にんにく	たまねぎ
	さば	卵	塩	白ワイン	しめじ	焼きししゃも	野菜とウインナーのソテー	鶏肝タツタ★8	にんじん	生姜	パン粉
	菜種油	ほうれん草	白こしょう	サフランライスの素	小松菜	ししゃも	とうもろこし	菜種油	干ししいたけ	だいこん	粒状植物性たん白
	白ごま	しょうゆ	でん粉(馬鈴薯)	塩　砂糖　デキストリン	酒	塩	キャベツ	じゃがいも	じゃがいも	にんじん	ドロマイト
	ウスターソース★37	砂糖	中華炒め	たん白加水分解物	しょうゆ★35	※さけ・さば	ほうれん草	パプリカ(赤)	小松菜	むき枝豆★17	しょうゆ
	砂糖	ぶどう糖果糖液糖	ビーフン(米)	あさりエキス　ターメリック	いりこ(だし用)	菜種油	ポークウインナースライス★25	アーモンド	天拝みそ★43	オイスターソース★47	砂糖
	ひじきと大豆の炒め煮	カツオエキス	ロースハム★23	還元麦芽糖粉末	本みりん★44	切り干し大根の即席漬け	塩	しょうゆ★35	いりこ(だし用)	砂糖	チキンブイヨン
	長ひじき	煮干しエキス	もやし	オイスターエキス	塩	切干大根	白こしょう	砂糖	揚げだし豆腐の五目あんかけ	淡口しょうゆ★36	塩
	にんじん	でん粉(とうもろこし)	小松菜	ガーリックパウダー	もやしのごま和え	小松菜	菜種油	本みりん★44	揚げ出し豆腐	本みりん★44	加工でん粉(タピオカ)
	てんぷら★19	塩	にら	こしょう　ローレル	とうもろこし	しょうゆ★35	オレンジ	酒	豆乳	いわしの生姜煮	クエン酸鉄ナトリウム
	ごぼう	植物油脂	塩	調味料(アミノ酸等)	もやし	純米酢★38	一食ソフトチーズ	高菜とたけのこの炒め物	でん粉(コーンスターチ)	いわし	豚肉・鶏肉
	大豆	貝殻末焼成カルシウム	中華スープ★50	加工でん粉(非開示)	白ごま	砂糖	ナチュラルチーズ	高菜漬	加工でん粉(とうもろこし)	砂糖	小麦・大豆
	砂糖	卵・小麦・大豆	しょうゆ★35	パプリカ色素　サフラン色素	しょうゆ★35	白ごま	ドロマイト	高菜	塩化マグネシウム	しょうゆ	菜種油
	しょうゆ★35	菜種油	菜種油	小麦・ゼラチン	本みりん★44		バター	アミノ酸液	コーンフラワー	本みりん	たまねぎ
	本みりん★44	ブロッコリーとコーンのサラダ	りんご	塩	砂糖		乳化剤	塩	コーンスターチ	でん粉(馬鈴薯)	エリンギ
	菜種油	ブロッコリー	一食パリッシュ(いりこ)	サーモンフライ			酸味料	酵母エキス	米粉	生姜	マッシュルーム★16
	だし汁(いりこ)	とうもろこし	かたくちいわし	鮭　パン粉　小麦粉			安定剤	酸味料	大豆粉	塩	トマトケチャップ★45
		オリーブ油	水あめ	でん粉(とうもろこし)			乳	ウコン色素	加工でん粉(小麦)	小麦・大豆	ウスターソース★37
		りんご酢★39	砂糖	塩　白こしょう　コーンパウダー			一食いちごミックスジャム★57	大豆	pH調整剤	りんご	白ワイン
		レモン汁	食塩	鮭・小麦・大豆				たけのこ	乳化剤		ハヤシルウ★32
		塩	※えび・かに	菜種油				しらす干し	大豆・小麦		砂糖
		白こしょう		ひよこ豆のサラダ				ごま油	菜種油		さつま芋とアーモンドのサラダ
		砂糖		ひよこ豆				しょうゆ★35	えのきたけ		さつまいも
				キャベツ					しめじ		しらす干し
				にんじん					だいこん		アーモンド
				りんご酢★39					たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ★54
				菜種油					むき枝豆★17		しょうゆ★35
				砂糖					淡口しょうゆ★36		レモン汁
				白こしょう					本みりん★44		
				塩					塩		
				ムース					酒		
				加糖練乳　牛乳　水あめ					でん粉(馬鈴薯)		
				植物油脂　クリーム							
				脱脂粉乳　塩							
				増粘多糖類							
				香料　乳化剤							
				乳							
				りんごゼリー★74							
エネルギー(kcal)	876	832	722	868	748	744	817	762	735	822	835
たんぱく質(g)	33.6	35.5	31.4	31.1	30.6	29.7	33.9	26.8	23.0	30.6	34.9
脂質(g)	30.1	35.2	15.0	35.7	21.0	19.3	29.9	22.8	21.6	25.5	30.8

日	2019/10/17	2019/10/18	2019/10/21	2019/10/23	2019/10/24	2019/10/25	2019/10/28	2019/10/29	2019/10/30	2019/10/31
曜	木	金	月	水	木	金	月	火	水	木
献立及び材料	麦ご飯	麦ごはん	麦ご飯	普通パン★81	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★81	わかめ麦ご飯
	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	ツナソテー	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	こめ　むぎ	トマトクラムチャウダー	こめ　むぎ　わかめ
	豚汁	キーマカレー	とうもろこしのスープ	キャベツ	野菜の煮物	根菜汁	里芋のそぼろ煮	みそ汁	鶏肉	丸天うどん
	豚肉	豚肉	鶏肉	たまねぎ	鶏肉	さといも	鶏肉	絹厚揚げ	赤いんげん豆	うどん麺★2
	じゃがいも	ゆでレンズ豆★13	たまねぎ	ツナ★15	菜種油	だいこん	菜種油	豆乳　でん粉(コーン)	じゃがいも	鶏肉
	えのきたけ	ソテードオニオン★55	コーンクリーム	塩	生姜	にんじん	さといも	難消化性デキストリン	たまねぎ	たまねぎ
	はくさい	にんじん	とうもろこし	コンソメ★49	じゃがいも	れんこん	こんにゃく	ぶどう糖　植物油脂	にんじん	干ししいたけ
	ごぼう	たまねぎ	塩	白こしょう	にんじん	れんこん　ビタミンC	さやいんげん	豆腐用凝固剤	あさり	葉ねぎ
	油揚げ★10	グリンピース	加工でんぷん(タピオカ)	菜種油	たまねぎ	クエン酸　塩	干ししいたけ	大豆	マイルドデミソース★46	しょうゆ★35
	葉ねぎ	とうもろこし	とうもろこし	一食ノンエッグマヨネーズ★54	とうもろこし	ごぼう	生姜	じゃがいも	トマト	淡口しょうゆ★36
	米みそ★40	菜種油	ほうれん草	コンソメスープ	しめじ	葉ねぎ	砂糖	小松菜	トマトケチャップ★45	塩
	麦みそ★41	カレールウ★33	鶏がらスープ★51	鶏肉	むき枝豆★17	生姜	しょうゆ★35	えのきたけ	赤ワイン	本みりん★44
	いりこ(だし用)	カレー粉	塩	だいこん	しょうゆ★35	いりこ(だし用)	本みりん★44	天拝みそ★43	薄力粉	酒
	ホキフライ	トマト	白こしょう	じゃがいも	砂糖	酒	さんまのゆず味噌煮	いりこ(だし用)	菜種油	いりこ(だし用)
	ホキ	ウスターソース★37	でん粉(馬鈴薯)	ほうれん草	酒	塩	さんま	豚肉の生姜焼き	塩	丸天
	パン粉	オールスパイス	中華スープ★50	にんじん	本みりん★44	しょうゆ★35	みそ	豚肉	白こしょう	いとより
	小麦粉	にんにく	かつおのアーモンドがらめ	セロリ	あじの塩焼き	ミンチカツ	砂糖	菜種油	コンソメ★49	発酵調味料
	でん粉(とうもろこし)	生姜	かつお角切り粉付き	塩	あじ	たまねぎ	本みりん	生姜	ウスターソース★37	砂糖
	塩	塩	かつお	白こしょう	塩	にんじん	ゆずペースト	しょうゆ★35	きびなごカリカリフライ	塩
	調味料(アミノ酸)	タンドリーチキン	でん粉(馬鈴薯)	コンソメ★49	菜種油	パン粉　枝豆	米粉	酒	きびなご	菜種油
	小麦・大豆	鶏肉	菜種油	スコッチエッグ	りんご	キャベツ	塩	本みりん★44	還元水飴	加工でん粉(タピオカ)
	菜種油	菜種油	砂糖	卵		とうもろこし	大豆	野菜炒め	たん白加水分解物	小松菜のじゃこ和え
	茎わかめの炒め煮	タンドリーチキンスパイス	酒	牛肉　豚肉		鶏肉	ほうれん草と春菊の香り和え	にんじん	砂糖	小松菜
	茎若布	塩	しょうゆ★35	たまねぎ		豚肉	春菊	キャベツ	しょうが	もやし
	てんぷら★19	コリアンダー	本みりん★44	パン粉		でん粉(馬鈴薯)　砂糖	ほうれん草	もやし	塩	にんじん
	大豆	ミルクパウダー	アーモンド	豚脂身　水あめ		粒状植物性たん白	にんじん	てんぷら★19	発酵調味料	しょうゆ★35
	にんじん	トマトパウダー	しらす干し	粉末状植物性たん白		塩　しょうが	もみのり★28	塩	じゃがいも	本みりん★44
	しょうゆ★35	パプリカ	春雨の酢の物	しょうゆ　塩		黒こしょう	しょうゆ★35	白こしょう	でん粉(コーンスターチ)	しらす干し
	酒	コーングリッツ	緑豆春雨	植物油脂　砂糖		米粉加工品　大豆油	本みりん★44	淡口しょうゆ★36	でん粉(馬鈴薯)	プルーンヨーグルト★80
	砂糖	クミン	キャベツ	酵母エキスパウダー		しょうゆ		菜種油	米粉	ぶどうゼリー★76
	だし汁(いりこ)	砂糖	にんじん	チキンエキスパウダー		炭酸カルシウム		一食納豆	オリーブオイル	
	菜種油	ガーリック	きゅうり	香辛料		ピロリン酸第二鉄		大豆　納豆菌	イースト	
		ターメリック	純米酢★38	魚醤調味料		加工でん粉(とうもろこし)		しょうゆ　砂糖	玄米粉	
		ジンジャー	砂糖	でん粉(コーンスターチ)		小麦・大豆		発酵調味料	植物油脂	
		ホワイトペッパー	塩	調味料(アミノ酸等)		豚肉・鶏肉		砂糖混合ぶどう糖果糖液糖	酵母エキス	
		赤唐辛子	淡口しょうゆ★36	硫酸カルシウム		菜種油		塩	香辛料	
		クエン酸		増粘剤		ブロッコリーのごまみそ和え		蛋白加水分解物	なたね油	
		グリセリン脂肪酸エステル		pH調整剤		ブロッコリー		昆布エキス	パーム油	
		香料		乳化剤		パプリカ(赤)		かつお節エキス	菜種油	
		乳・りんご		大豆油		白ごま		酵母エキス	オレンジ	
		きゅうりのサラダ		卵・小麦		ちゃんちゃん焼きのたれ		調味料(アミノ酸等)		
		きゅうり		牛肉・豚肉		みそ　砂糖		ゲル化剤		
		ノンエッグマヨネーズ★54		鶏肉・大豆		醤油		酸味料		
		レモン汁		トマトケチャップ★45		発酵調味料		小麦・大豆・さば		
		塩		ウスターソース★37		調味料(アミノ酸等)		一食豆腐		
		白こしょう		赤ワイン		大豆・小麦		大豆　にがり		
				砂糖		ノンエッグマヨネーズ★54		大豆		
				でん粉(馬鈴薯)		本みりん★44		豆腐のたれ		
						レモン汁		しょうゆ　みりん		
								かつおエキス		
								砂糖　塩　醸造酢		
								調味料(アミノ酸等)		
								小麦・大豆		
エネルギー(kcal)	851	901	775	765	760	791	759	812	865	745
たんぱく質(g)	30.6	32.9	32.6	32.7	29.5	22.0	30.3	35.7	32.7	30.7
脂質(g)	26.4	30.6	19.8	31.7	16.4	26.3	22.6	25.3	36.0	12.8

平均　エネルギー:799kcal　たんぱく質:30.9g　　脂質:25.4g

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