

○ 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	2020/3/2	2020/3/3	2020/3/4	2020/3/5	2020/3/6	2020/3/9	2020/3/10	2020/3/11
曜	月	火	水	木	金	月	火	水
	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★81	麦ご飯	麦ご飯	赤飯	麦ご飯	普通パン★81
献	こめ むぎ	こめ むぎ	ピーズシチュー	こめ むぎ	こめ むぎ	もち米	こめ むぎ	オニオンスープ
立	麻婆豆腐	ちらしずしの具	鶏肉	みそ汁	カレー	うるち米	厚揚げの味噌煮	ベーコン★24
及	豆腐★9	かまぼこ★18	赤ワイン	絹厚揚げ★11	たまねぎ	小豆	豚肉	たまねぎ
び	豚肉	にんじん	ミックスピーズ★14	じゃがいも	ソテードオニオン★55	ビタミンB1	絹厚揚げ★11	ソテードオニオン★55
材	大豆	れんこん	じゃがいも	小松菜	ゆでレンズ豆★13	沢煮碗	チンゲン菜	セロリ
料	にんにく	たけのこ	にんじん	えのきたけ	にんじん	豚肉	にんじん	にんじん
	生姜	干しいたけ	たまねぎ	天祥みそ★43	じゃがいも	酒	たまねぎ	コンソメ★49
	たまねぎ	絹さや	マッシュルーム★16	いりこ(だし用)	グリーンピース	生姜	むき枝豆★17	塩
	たけのこ	しらす干し	ハヤシルウ★32	豚肉の生姜焼き	生姜	豆腐★9	干しいたけ	黒こしょう
	にんじん	砂糖	トマト	豚肉	にんにく	にんにく	にんにく	パセリ
	根深ねぎ	塩	トマトケチャップ★45	菜種油	菜種油	ごぼう	米みそ★40	鶏のレモンソース煮
	干しいたけ	淡口しょうゆ★36	砂糖	生姜	薄力粉	糸こんにゃく	砂糖	鶏肉
	赤みそ★42	だし汁(昆布・鰹節)	塩	しょうゆ★35	カレー粉	葉ねぎ	本みりん★44	菜種油
	砂糖	純米酢★38	白こしょう	酒	カレールー★33	しょうゆ★35	酒	塩
	しょうゆ★35	菜の花のお吸い物	アーモンドサラダ	本みりん★44	ウスターソース★37	塩	豆板じゃん★48	白こしょう
	菜種油	豆腐★9	キャベツ	野菜炒め	しょうゆ★35	いりこ(だし用)	しょうゆ★35	レモン汁
	でん粉(馬鈴薯)	菜の花	きゅうり	キャベツ	塩	昆布(だし用)	純正ごま油	ポテトサラダ
	一味とうがらし	わかめ	パプリカ(赤)	もやし	白こしょう	いわしの梅煮★4	菜種油	じゃがいも
	豆板じゃん★48	しめじ	アーモンド	にんじん	とんかつ	ほうれん草の香りしめじ	厚焼き玉子	とうもろこし
	塩	塩しょうゆ★36	菜種油	しらす干し	豚肉	ほうれん草	鶏卵	むき枝豆★17
	焼き餃子	塩	純米酢★38	てんぷら★19	大豆たん白	もみのり★28	醤油	ノンエッグマヨネーズ★54
	スクールぎょうざ★6	酒	塩	塩	塩	しょうゆ★35	砂糖	塩
	菜種油	昆布(だし用)	白こしょう	白こしょう	でん粉(とうもろこし)	本みりん★44	ぶどう糖果糖液糖	白こしょう
	中華サラダ	鰹節(だし用)	砂糖	淡口しょうゆ★36	たん白加水分解物	豆乳プリンタルト	カツオエキス	りんご酢★39
	もやし	白身魚のてんぷら	りんご	菜種油	パン粉	豆乳	煮干しエキス	ブルーヨーグルト★80
	とうもろこし	ホキ	一食ミルクコーヒー★56		香辛料	砂糖	でん粉(とうもろこし)	いよかんゼリー
	キャベツ	小麦粉			ぶどう糖	米粉	塩	いよかん濃縮果汁
	純米酢★38	でん粉(コーンスターチ)			加工デンプン(加工品)	ショートニング	植物油	砂糖
	淡口しょうゆ★36	コーンフラワー			調味料(アミノ酸等)	加工油脂	貝殻未焼成カルシウム	異性化液糖
	純正ごま油	あおさ			増粘多糖類	コーンフラワー	卵・小麦・大豆	難消化性デキストリン
	塩	膨張剤			豚肉・大豆・小麦	でん粉(とうもろこし)	小松菜の和え物	デキストリン
	白こしょう	ソルビトール			※卵・乳・りんご	植物油	小松菜	寒天
		乳化剤			※セラチン・牛肉・鶏肉	調整豆乳粉末	もやし	ゲル化剤
		菜種油			菜種油	発酵調味料	淡口しょうゆ★36	酸味料
		パーム油			海藻サラダ	ゲル化剤	本みりん★44	ピロリン酸鉄
		小麦			だいこん	加工でん粉(キャッサバ)	かつお節	香料
		※えび かに			きゅうり	カラメル色素		
		菜種油			とうもろこし	キンロース		
		一食ひなあられ			白ごま	貝カルシウム		
		もち米			海藻サラダ★29	乳化剤		
		しょうゆ			青じそドレッシング★52	香料		
		砂糖				凝固剤		
		のり				増粘剤		
		小麦・大豆				メタリン酸ナトリウム		
		※えび・ごま・りんご				安定剤		
						ピロリン酸第二鉄		
						カロチノイド色素		
						大豆		
						※オレンジ・鶏肉		
						※もも・りんご・バナナ		
エネルギー(kcal)	832	786	779	758	858	762	793	814
たんぱく質(g)	30.5	25.5	30.2	32.4	24.2	30.3	30.5	34.2
脂質(g)	23.4	19.2	25.3	22.1	29.2	23.2	25.2	31.9

# 卒業式

日	2020/3/12	2020/3/13	2020/3/16	2020/3/17	2020/3/18	2020/3/19	2020/3/23	2020/3/24
曜	木	金	月	火	水	木	月	火
	しそ麦ご飯		麦ご飯	麦ご飯	胚芽パン★87	麦ご飯	ぶどうパン★83	麦ご飯
献	こめ むぎ		こめ むぎ	こめ むぎ	白いんげん豆のシチュー	こめ むぎ	スパゲッティ★1	こめ むぎ
立	しそ		高野豆腐の煮物	茎わかめのスープ	白いんげん豆	みそ汁	スパゲッティ★1	春雨スープ
及	さつま汁		高野豆腐★12	ローズハム★23	ベーコン★24	豆腐★9	菜種油	緑豆春雨
び	鶏肉		鶏肉	茎若布	たまねぎ	たまねぎ	牛肉	ローズハム★23
材	さつまいも		菜種油	小松菜	にんじん	じゃがいも	玉ねぎ	酒
料	にんじん		たけのこ	根深ねぎ	じゃがいも	油揚げ★10	人参	干しいたけ
	だいこん		にんじん	干しいたけ	パセリ	わかめ	ウスターソース★37	チンゲン菜
	こんにゃく		干しいたけ	たまねぎ	塩	葉ねぎ	トマトケチャップ★45	鶏がらスープ★51
	ごぼう		むき枝豆★17	白こしょう	白こしょう	天祥みそ★43	砂糖	淡口しょうゆ★36
	油揚げ★10		じゃがいも	淡口しょうゆ★36	豆乳	いりこ(だし用)	カレー粉	塩
	根深ねぎ		しょうゆ★35	塩	米粉豆乳ホワイトルウ★34	さばの塩焼き	塩	白こしょう
	米みそ★40		本みりん★44	ハンバーグおろしシース	コンソメ★49	さば	白こしょう	葉ねぎ
	麦みそ★41		酒	ハンバーグ	ほうれん草オムレツ	塩	パセリ	肉団子の甘酢あん
	いりこ(だし用)		砂糖	牛肉 たまねぎ	鶏卵	さば	ほうれん草のサラダ	肉団子
	きびなごカリフライ		じゃこふりかけ	豚肉 パン粉	植物油	菜種油	ほうれん草	鶏肉
	きびなご		しらす干し	でん粉(馬鈴薯)	塩	きんぴら	キャベツ	たまねぎ
	還元水飴		白ごま	粉末状植物性たん白	ほうれんそう	ごぼう	とうもろこし	でんぷん(馬鈴薯)
	たん白加水分解物		砂糖	ビーフブイヨン	でん粉発酵調味料(さつまいも)	にんじん	ノンエッグマヨネーズ★54	豚肉
	砂糖		酒	しょうゆ 塩 砂糖	食用卵殻粉	しらす干し	しょうゆ★35	還元水あめ
	しょうが		しょうゆ★35	黒こしょう 白こしょう ナツメグ	トレハロース	干しいたけ	レモン汁	植物性たん白
	塩		切干大根の煮付け	牛肉・豚肉	加工でん粉(未公開)	菜種油	塩	チキンオイル
	発酵調味料		切干大根	小麦・大豆	卵・大豆	だし汁(いりこ)	白こしょう	大豆油
	じゃがいも		てんぷら★19	菜種油	ブロックリーサラダ	砂糖	オレンジ	塩
	でん粉(コーンスターチ)		絹さや	だいこん	ブロックリー	しょうゆ★35		香辛料
	でん粉(馬鈴薯)		菜種油	しょうゆ★35	とうもろこし	本みりん★44		ドロマイト
	米粉		砂糖	本みりん★44	オリーブ油	塩		ピロリン酸鉄
	オリーブオイル		しょうゆ★35	砂糖	りんご酢★39	白ごま		焼成カルシウム
	イースト		しょうゆ★35	人参とツナのソテー	塩	一味とうがらし		鶏肉・豚肉・大豆
	玄米粉			キャベツ	白こしょう			※えび・かに・小麦・卵・乳
	植物油			ツナ★15	砂糖			菜種油
	酵母エキス			塩				たまねぎ
	香辛料			コンソメ★49				にんじん
	なたね油			白こしょう				むき枝豆★17
	パーム油			菜種油				砂糖
	菜種油			一食お魚ふりかけ				しょうゆ★35
	たんかん			ドロマイト				純米酢★38
				混合削り節粉末				酒
				砂糖 ごま 塩				中華スープ★50
				しょうゆ みりん				でん粉(馬鈴薯)
				かつお風味調味料				野菜のアーモンド炒め
				いわし削り節 酵母エキス				もやし
				乾燥マッシュポテト				パプリカ(赤)
				かつお削り節				キャベツ
				青のり 黒のり				とうもろこし
				でん粉(コーンスターチ)				アーモンド
				かぼちゃ粉末				菜種油
				還元水あめ 粉末水あめ				白こしょう
				昆布エキス				塩
				着色料 酸化防止剤				
				小麦・ごま・さば・大豆				
				※えび・かに				
エネルギー(kcal)	807		766	765	869	840	824	810
たんぱく質(g)	24.5		35.3	30.8	31.7	30.9	28.6	25.3
脂質(g)	24.7		19.0	22.4	39.4	29.6	27.3	27.7