○ 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	2020/12/1	2020/12/2	2020/12/3	2020/12/4	2020/12/7	2020/12/8	2020/12/9	2020/12/10	2020/12/11	2020/12/14
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月
献立及び材料	麦ご飯	ライ麦パン★89	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	普通パン★82	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯
	こめ むぎ	モロヘイヤのスープ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	ほうれん草と白いんげん豆のスープ	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ
	鶏そぼろ丼の具	ベーコン★24	肉じゃが	じゃがもちのすまし汁	うどん	みそ汁	ベーコン★24	厚揚げと大根の煮物	冬野菜カレー	豚汁
	鶏肉	モロヘイヤ	豚肉	じゃがもち	うどん麺★2	さといも	白いんげん豆	鶏肉	牛肉	豚肉
	菜種油	ひよこ豆	生姜	じゃがいも 塩	鶏肉	はくさい	ほうれん草	絹厚揚げ★13	じゃがいも	さといも
	生姜	ほうれん草	じゃがいも	加工でん粉(キャッサバ)	かまぼこ★19	豆腐★11	にんじん	だいこん	カリフラワー	にんじん
	とうもろこし	にんじん	にんじん	でん粉(馬鈴薯)	干ししいたけ	えのきたけ	コンソメ★48	にんじん	かぶ	だいこん
	さやいんげん	鶏ガラスープ★50	たまねぎ	グルコマンナン	葉ねぎ	葉ねぎ	塩	たまねぎ	にんじん	ごぼう
	酒	コンソメ★48	こんにゃく	かまぼこ★19	しょうゆ★34	天拝みそ★42	白こしょう	むき枝豆★18	たまねぎ	豆腐★11
	しょうゆ★34	塩	干ししいたけ	ほうれん草	うすくちしょうゆ★35	いりこ(だし用)	豚肉のケチャップ煮	しょうゆ★34	ゆでレンズ豆★15	こんにゃく
	砂糖	白こしょう	むき枝豆★18	しめじ	塩	さんまのみりん干し	豚肉	砂糖	薄力粉	葉ねぎ
	みりん★43	サイアディア	しょうゆ★34	酒	みりん★43	さんま	菜種油	みりん★43	菜種油	米みそ★39
	みそ汁	ホキ角切粉付	砂糖	塩	酒	みりん風調味料	マッシュルーム★17	酒	カレー粉	麦みそ★40
	豆腐★11	ホキ	酒	しょうゆ★34	いりこ(だし用)	しょうゆ	トマトケチャップ★44	きびなごカリカリフライ	ウスターソース★36	いりこ(だし用)
	たまねぎ	コーンスターチ	みりん★43	鰹節(だし用)	野菜かき揚げ	砂糖	ウスターソース★36	きびなご	しょうゆ★34	鯖のごまソースかけ
	油揚げ★12	※さけ・さば	玉子焼き	昆布(だし用)	たまねぎ	魚醤油	砂糖	還元水飴	にんにく	さば切身粉付
	わかめ	菜種油	卵	ハンバーグ野菜ソース	にんじん	小麦・大豆	塩	たん白加水分解物	カレールウ★32	さば
	葉ねぎ	たまねぎ	うすくちアミノ酸液	ハンバーグ	ごぼう	菜種油	しょうゆ★34	砂糖	塩	コーンスターチ
	天拝みそ★42	にんにく	うすくち醤油	豚肉 鶏肉 豚脂	しゅんぎく	切干大根の煮付け	赤ワイン	しょうが	福神漬★30	さば
	いりこ(だし用)	砂糖	砂糖	たまねぎ 粒状植物性たん白	小麦粉	切干大根	さつま芋とアーモンドのサラダ	塩	フルーツヨーグルト	※さけ
	れんこんきんぴら	塩	塩	難消化性デキストリン	塩	油揚げ★12	さつまいも	発酵調味料	みかんレトルト★67	菜種油
	れんこん水煮	白こしょう	砂糖混合異性化液糖	果糖ぶどう糖液糖	粉末状植物性たん白	にんじん	しらす干し	じゃがいも	パインレトルト★68	白ごま
	れんこん	トマトケチャップ★44	調味エキス	でん粉(とうもろこし)	パーム油	むき枝豆★18	アーモンド	でん粉(コーンスターチ)	黄桃レトルト★69	ウスターソース★36
	ビタミンC	トマト水煮	濃縮煮干しだし	粉末状植物性たん白 塩	調味料(アミノ酸等)	菜種油	ノンエッグマヨネーズ★53	でん粉(馬鈴薯)	プレーンヨーグルト★66	砂糖
	クエン酸	トマト 塩	でん粉(とうもろこし)	ドロマイト ぶどう糖加工品	ベーキングパウダー	砂糖	しょうゆ★34	米粉		白菜の昆布和え
	塩	クエン酸	植物油脂	ポークエキス 加工油脂	カロチノイド色素	しょうゆ★34		オリーブオイル		はくさい
	しらす干し	サラダ・パラディ	貝殻未焼成カルシウム	発酵調味料 酵母エキス	小麦・大豆			イースト		みずな
	にんじん	きゅうり	卵・小麦・大豆	チキンブイヨン	※えび			玄米粉		細切昆布佃煮
	菜種油	パプリカ(黄)	小松菜のおかか和え	加工でん粉(タピオカ)	菜種油			植物油脂		昆布
	だし汁(いりこ)	キャベツ	小松菜	クエン酸鉄ナトリウム	白菜のゆず風味			酵母エキス		しょうゆ
	砂糖	オリーブ油	もやし	豚肉・鶏肉・大豆	はくさい			香辛料		砂糖
	しょうゆ★34	ワインビネガー	うすくちしょうゆ★35	菜種油	にんじん			なたね油		水あめ
	みりん★43	ぶどう果汁	みりん★43	たまねぎ	ゆず果汁			パーム油		魚介エキス
	塩	砂糖	鰹節	にんじん	塩			菜種油		米酢
	白ごま	アルコール		ピーマン	うすくちしょうゆ★35			ブロッコリーのごま和え		寒天
	一味とうがらし	塩		砂糖	一食お魚ふりかけ★63			ブロッコリー		小麦・大豆
		塩		しょうゆ★34				白ごま		みりん★43
		白こしょう		純米酢★37				しょうゆ★34		しょうゆ★34
		豆乳プリン		酒				みりん★43		
		豆乳		コンソメ★48						
		水あめ		でん粉(馬鈴薯)						
		塩 砂糖		キャベツとツナのソテー						
		ショートニング		とうもろこし						
		水溶性食物繊維		キャベツ						
		加工でん粉(とうもろこし)		ツナ★16						
		増粘多糖類		塩						
		乳化剤		コンソメ★48						
		香料		白こしょう						
		ピロリン酸第二鉄		菜種油						
		カロチノイド色素		カットりんご						
		デキストリン		りんご 塩						
		カラメル色素		ビタミンC pH調整剤						
		大豆		りんご						
エネルギー(kcal)	627	630	630	697	672	628	708	671	690	663
たんぱく質(g)	27.3	25.1	24.9	24.6	19.6	22.5	32.0	25.3	19.8	26.2
脂質(g)	15.1	26.2	16.6	20.0	23.2	21.7	30.7	22.9	19.5	23.5

日	2020/12/15	2020/12/16	2020/12/17	2020/12/18	2020/12/21	2020/12/22	2020/12/23			2020/12/24
曜	火	水	木	金	月	火	水			木
献立及び材料	中華風炊き込みご飯	胚芽パン★88	赤飯	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	ソフトフランス★90	チーズケーキ	チョコケーキ	麦ご飯
	アルファ化米(うるち米)	ビーフスパゲッティ	もち米	こめ むぎ	こめ むぎ	こめ むぎ	コーンポタージュ	植物油脂	豆乳	こめ むぎ
	もち米	スパゲッティ★1	うるち米	白菜と肉団子のスープ	みそ汁	麻婆豆腐	ベーコン★24	ナチュラルチーズ	砂糖	みそおでん
	豚肉	牛肉	小豆	肉団子	絹厚揚げ★13	豆腐★11	たまねぎ	脱脂粉乳	加工油脂	鶏肉
	菜種油	たまねぎ	ビタミンB1	鶏肉 たまねぎ	キャベツ	豚肉	とうもろこし	ホエイパウダー	米粉	てんぷら★20
	生姜	にんじん	高野豆腐の煮物	でん粉(馬鈴薯)	えのきたけ	にんにく	にんじん	乳たんぱく	水あめ	こんにゃく
	酒	ウスターソース★36	高野豆腐★14	豚肉 還元水あめ	葉ねぎ	生姜	パセリ	砂糖	ココアパウダー	絹厚揚げ★13
	にんじん	トマトケチャップ★44	鶏肉	植物性たん白	天拝みそ★42	たまねぎ	塩	牛乳	植物油	だいこん
	たけのこ	砂糖	たけのこ	チキンオイル	いりこ(だし用)	にんじん	無調整豆乳	鶏卵	調製豆乳粉末	さといも
	むき枝豆★18	カレー粉	にんじん	大豆油 香辛料	かつおフライ	葉ねぎ	ホワイトルウ	小麦粉	清涼飲料水	米みそ★39
	干ししいたけ	塩	干ししいたけ	塩 ドロマイト	かつお	干ししいたけ	米粉	クリームチーズ	粉砂糖	赤みそ★41
	しょうゆ★34	白こしょう	むき枝豆★18	ピロリン酸鉄	加工でん粉(とうもろこし)	赤みそ★41	砂糖	ナパージュゼリー	発酵調味料	砂糖
	塩	パセリ	じゃがいも	焼成カルシウム	調味料(アミノ酸等)	砂糖	ヤシ油クリーミングパウダー	マーガリン	トレハロース	しょうゆ★34
	昆布(だし用)	菜種油	しょうゆ★34	鶏肉・豚肉・大豆	パン粉	しょうゆ★34	こんぶエキス	レモンジュース	加工でん粉(キャッサバ)	酒
	鰹節(だし用)	トマトオムレツ	みりん★43	※えび・かに	小麦粉	菜種油	塩	増粘剤	増粘剤	みりん★43
	焼き餃子	鶏卵	酒	※小麦・卵・乳	塩	でん粉(馬鈴薯)	乾燥マッシュポテト	ソルビット	乳化剤	鰹節(だし用)
	スクールぎょうざ★6	植物油脂	砂糖	はくさい	乳化剤	一味とうがらし	スイートコーンパウダー	乳化剤	膨張剤	昆布(だし用)
	菜種油	塩	焼きししゃも	にんじん	増粘多糖類	豆板じゃん★47	ロースト オニオンパウダー	香料	増粘多糖類	いわしの甘露煮
	野菜のアーモンド炒め	トマトケチャップ	ししゃも(干し)	干ししいたけ	小麦・大豆	塩	酵母エキス	膨張剤	香料	いわし
	もやし	たまねぎ	菜種油	たまねぎ	※乳・卵	焼き春巻き★7	ホワイトペッパー	調味料(無機塩)	凝固剤	砂糖
	パプリカ(赤)	トマトピューレ	ブロッコリーのごまみそ和え	葉ねぎ	菜種油	菜種油	マッシュルームエキス	着色料	メタリン酸ナトリウム	しょうゆ
	しめじ	鶏肉	ブロッコリー	鶏ガラスープ★50	かぼちゃの煮物	海藻サラダ	加工でん粉(とうもろこし)	酸味料	大豆	蜂蜜
	小松菜	でん粉発酵調味料(未公開)	とうもろこし	中華スープ★49	鶏肉	だいこん	セルロース	乳・卵	※鶏肉・もも	本みりん
	とうもろこし	食用卵殻粉	白ごま	しょうゆ★34	にんじん	海藻サラダ★29	乳化剤	小麦・大豆	※りんご・バナナ	でん粉(馬鈴薯)
	アーモンド	トレハロース	みそだれ	酒	かぼちゃ	青じそドレッシング★51	香料	※くるみ・アーモンド	フルーツミックスゼリー	塩
	菜種油	加工でん粉(未公開)	みそ	塩	さやいんげん		酸味料	※りんご・もも	みかん	小麦・大豆
	白こしょう	卵・大豆・鶏肉	砂糖	白こしょう	しょうゆ★34		コンソメ★48	※オレンジ・ゼラチン	黄桃	ほうれん草の香り和え
	塩	ほうれん草サラダ	醤油	レバーとさつま芋の揚げ煮	砂糖		鶏の唐揚げ	ホワイトケーキ	パイン	ほうれん草
	中華スープ★49	ほうれん草	発酵調味料	鶏肝タツタ★10	酒		鶏肉	乳等を主要原料とする食品	白桃	もやし
	ヨーグルト★80	キャベツ	調味料(アミノ酸等)	さつまいも	みりん★43		にんにく	鶏卵	砂糖・果糖ぶどう糖液糖	もみのり★28
	ももゼリー★76	とうもろこし	大豆・小麦	菜種油			生姜	砂糖	リンゴ果汁	しょうゆ★34
		ノンエッグマヨネーズ★53	ノンエッグマヨネーズ★53	鶏肉			しょうゆ★34	小麦粉	寒天	みりん★43
		しょうゆ★34	みりん★43	生姜			酒	ホワイトチョコレート	洋酒	カットりんご
		レモン汁	レモン汁	とうもろこし			塩	植物油脂	ゲル化剤	りんご
		塩		しょうゆ★34			薄力粉	乳化剤	酸味料	塩
		白こしょう		砂糖			でん粉(馬鈴薯)	ソルビット	香料	ビタミンC
				みりん★43			菜種油	加工でん粉(とうもろこし)	ビタミンC	pH調整剤
				酒			花野菜サラダ	膨張剤	乳酸カルシウム	りんご
				わかめとじゃこのさっと煮			カリフラワー	香料	もも・りんご	
				わかめ			ブロッコリー	リン酸塩		
				しらす干し			オリーブ油	着色料		
				白ごま			りんご酢★38	乳・卵		
				酒			砂糖	小麦・大豆		
				みりん★43			塩	※くるみ・アーモンド		
				しょうゆ★34			白こしょう	※りんご・もも		
				ごま油				※オレンジ・ゼラチン		
				カットりんご						
				りんご 塩						
				ビタミンC						
				pH調整剤						
				りんご						
エネルギー(kcal)	638	686	662	656	659	652	709			692
たんぱく質(g)	25.0	25.7	30.2	22.7	24.3	23.2	27.1			27.1
脂質(g)	21.8	28.8	22.0	17.6	19.0	19.9	31.9			20.2

平均　エネルギー:665kcal　たんぱく質:25.1g　　脂質:22.2g

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