

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) たん白質(g)	備考	
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料			
1 金	ごはん					ごはん		821		
	牛乳		乳	牛乳						
	さばのこうじ漬け焼		さば	さば			しお 米糀			
	なめこ汁		さば いわし	とうふ あぶらあげ みそ	なめこ だいこん はねぎ		かつおのもと だし用にぼし			
4 月	塩もみ野菜 ミニトマト			こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん ミニトマト	白ごま	しお	29.6		
	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン				
	牛乳		乳	牛乳						
	クラムチャウダー		豚 乳 あさり 小麦 魚介パウダー	ベーコン あさり 牛乳 なまクリーム	玉ねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	しお こしょう コンソメスープ			
5 火	フランクフルト		小麦 卵 豚	豚肉		さとう	しお こしょう	30.1		
	野菜のソテー		乳		ほうれん草 もやし ホールコーン	あぶら	しお こしょう コンソメスープ			
	飯缶ひじきわかめごはん		小麦	ひじき わかめ		ごはん ごま さとう	鰹だし しょうゆ 塩 みりん	763		
	牛乳		乳	牛乳						
大豆と野菜のかき揚げ		小麦 乳 卵	だいず 牛乳 たまご	玉ねぎ ごぼう はねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら					
大根と豚肉の煮物		乳 小麦 豚	ぶたにく	だいこん にんじん 白ねぎ えだまめ しょうが	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 和風だしのもと	24.5			
かきたま汁		卵 小麦 さば	たまご かまぼこ	玉ねぎ ほうれんそう	でん粉	かつおの素 しょうゆ しお				
6 水	ごはん					ごはん			836	日本の味を訪ねて。 (栃木県) ぎょうざや特産のかんぴょうがよく食べられています。
	牛乳		乳	牛乳						
	宇都宮ぎょうざ		小麦 卵 かし 豚	とりにく ぶたにく 卵白粉 大豆粉	きゃべつ なら たまねぎ	菜種油 でん粉 もち米粉 砂糖 ごま油 豚脂 小麦粉	しお 酒 オイスターソース しょうゆ 香辛料			
	かんぴょう入り 五目ごはんの具		小麦 乳	あぶらあげ	にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ いんげん かんぴょう	さとう	さとう みりん しょうゆ わふうだしのもと	27.1		
みそけんちん汁		乳 さば いわし	とり肉 みそ	だいこん にんじん ごぼう 白ねぎ	さといも しろごま	さばうす削り だし用にぼし				
7 木	ソフトめん		小麦			ソフトめん		918	コロケの中 には、甘い粟 が入っています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ミートソース		豚 小麦 乳 卵	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら	トマトケチャップ スープストック 中農ソース クッキングソース こしょう デミソース ベンジャメルソース			
	くりコロケ		小麦			じゃが芋 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉 栗 水飴	しお 香料			
ポイル野菜(ごまドレ)		小麦 卵(ドレ)		きゃべつ きゅうり にんじん	ごまドレッシング	こしょう	29.9			
ごはん					ごはん					
8 金	牛乳		乳	牛乳				820	りんごの おいしい季節 になりました。	
	酢鶏		小麦 豚	とりにく	玉ねぎ たけのこ にんじん れんこん しょうが ほししいたけ	さつまいも でん粉 さとう あぶら	酒 中華スープのもと 酢 トマトケチャップ しょうゆ			
	わかめスープ		小麦 豚 かし	わかめ	きゃべつ にんじん こまつな	白ごま	チキンブイオン しょうゆ 塩 こしょう 中華スープのもと オイスターソース	26.9		
	りんご		りんご			りんご				
12 火	しよくパン		小麦 乳			しよくパン		756	大豆クリーム には、黒大豆 から作ったき な粉が入って います。	
	牛乳		乳	牛乳						
	大豆クリーム		乳			だいたずクリーム				
	ミネストローネ		乳 豚	ベーコン	玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト にんにく	マカロニ	しお コンソメ こしょう			
粉ふき芋				パセリ	じゃがいも	しお こしょう	25			
グラタン		小麦 乳	牛乳 脱脂乳 チーズ 生クリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ ほうれん草	マカロニ 小麦粉 植物油 脂 マーガリン 砂糖	しお チキンブイオン				
乳酸菌飲料		乳	にゅうさんきんいんりょう							
13 水	ごはん					ごはん		819		
	牛乳		乳	牛乳						
	八宝菜		小麦 かし 豚	ぶたにく うずらの卵	はくさい 玉ねぎ にんじん メンマ 干しいたけ しょうが	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	酒 しょうゆ オイスターソース 中華スープの素 塩 こしょう			
	ポークしゅうまい		豚 小麦 貝類	ぶたにく とりにく 大豆粉	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 糖類 植物油 小麦粉 豚脂	チキンブイオン しょうゆ 塩 ホタテ貝エキス 発酵調味料	26.6		
海藻サラダ (青じそドレッシング)		小麦 豚(ドレ)	かいそうミックス	きゃべつ きゅうり	白ごま	青じそドレッシング				
14 木	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン		750		
	牛乳		乳	牛乳						
	コロケ		小麦	大豆たんぱく	にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	じゃが芋 小麦粉 砂糖 植物油 マーガリン でん粉	しお 鶏ガラスープ			
	中華スープ		豚 卵 小麦 かし	ぶたにく うずらの卵 わかめ	チンゲン菜 にんじん メンマ しろねぎ	でんぶん	チキンブイオン しお こしょう 中華スープのもと さけ オイスターソース	24		
コールスローサラダ (コールスロドレ)		小麦 卵(ドレ)		にんじん きゃべつ	コールスロドレッシング					
15 金	ごはん					ごはん		880	リクエスト献 立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	筑前煮		小麦 卵 乳	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん こんにゃく ごぼ う ほししいたけ さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと			
	さつまいもでんぶら		小麦 卵	たまご		さつま芋 こむぎこ あぶら				
ほうれん草のおひたし		小麦	かつおぶし	ほうれん草 にんじん もやし		しょうゆ みりん	28.1			
ミニクレープ		卵 小麦粉 乳 ゼラチン バナナ	卵 乳 ヨーグルト	バナナ	小麦粉 砂糖 植物油 チョコレート	ベーキングパウダー 香料				

○下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。











(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

★『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

★『』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) たん白質(g)	備考
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もととなる食品(黄色)	調味料		
18月	チョコチップパン		小麦 乳			チョコチップパン		751	
	牛乳		乳	牛乳					
	野菜のカレースープ煮		豚 小麦 乳 りんご	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも	カレーフレーク カレーこ ごしょう スープストック チキンブイヨン しお		
19火	プレーンオムレツ		卵	卵		でん粉 さとう 植物油	チキンスープ 酢	27.3	
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 卵(ドレ)		れんこん こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう		
	ごはん					ごはん			
20水	牛乳		乳	牛乳				846	
	中華風コーンスープ		豚 卵 小麦	ぶたにく 卵	チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ クリームコーン	でん粉 ごま油	しお こしょう スープストック チキンブイヨン		
	レバーとにらの炒め物		かき 小麦	とりにく とりレバー	にら	でん粉 ごま油 さとう あぶら	しょうゆ オイスターソース		
	パンサンデー		小麦		きゃべつ にんじん きゅうり もやし	さとう ごま油 はるさめ	しょうゆ 酢 しお 洋がらし		
21木	ごはん					ごはん		871	ブルーベリー には目に優しい 栄養がたくさん 含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	いかと豆腐のチリソースあえ		小麦 りんご かき 魚醤	いか とうふ	白ねぎ えだまめ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう	トマトケチャップ チリソース		
	にらたまスープ		卵 小麦 豚	たまご	にら 玉ねぎ にんじん えのきたけ	でん粉	塩 胡椒 醤油 中華スープの素		
22金	ナムル		小麦		ほうれん草 もやし にんじん	黒ごま ごまあぶら	しょうゆ	28.8	
	ブルーベリーデザート		小麦 卵 乳 りんご	卵	ブルーベリー ハスカップ	小麦粉 マーガリン 砂糖 ゴマ 水飴 ショートニング 植物油	しお ペーキングパウダー 酸味料 香料		
	うどん		小麦			うどん			
	牛乳		乳	牛乳					
23土	煮込みうどんのつゆ		小麦	とりにく あぶらあげ かまぼこ	はくさい 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しろねぎ	でんぷん	しょうゆ みりん わふうだし	811	
	大学芋		小麦			さつまいも さとう あぶら くるごま	しょうゆ 酢		
	即席漬け		小麦		きゃべつ きゅうり だいこん しょうが	しるごま			
	ごはん					ごはん			
24日	牛乳		乳	牛乳				825	リクエスト献 立です。
	くろはんべんフライ		小麦 さば 卵	くろはんべん たまご		こむぎこ あぶら パンこ			
	さつま汁		さば いわし	とりにく みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ	さつま芋	さばうす削り だし用にぼし		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		卵(マヨ)		きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	しお こしょう		
	きよほう				きよほう				
25月	黒砂糖パン		小麦 乳			くろざとうパン		752	
	牛乳		乳	牛乳					
	肉団子のケチャップかけ		豚 小麦 乳	鶏肉 豚肉	れんこん たまねぎ	パン粉 豚脂 でん粉 砂 糖 植物油	塩 しょうゆ みりん 赤ワイン 香辛料 トマトケチャップ		
	コーンポタージュ		乳 小麦 豚 魚介パウダー	牛乳 なまクリーム	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター	ベジマメルソース しお スープストック こしょう		
26火	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)		卵(マヨ) 卵 小麦(マヨ小袋)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	しお こしょう	27.5	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	芋煮汁		小麦 さば 乳 いわし	とうふ とりにく みそ	にんじん こんにゃく しめじ はねぎ	さといも さとう	和風だし だし用にぼし かつおのもと しょうゆ 酒		
27水	釜わかめ入り金平		小麦 卵 乳 豚	ぶたにく あぶらあげ くわかめ ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	さとう あぶら	酒 みりん しょうゆ わふうだしのもと	32.3	今日のさんま は、骨ごと食 べることができます。
	さんまのおろし煮		さんま 小麦	さんま	だいこん しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 酢		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
28木	チキンカレー		小麦 乳 豚 りんご	とりにく	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	ちゅうのうソース こしょう カレーフレーク チャツネ	887	
	大豆と煮干の揚げ煮		いわし 小麦	だいにず にぼし		でん粉 しるごま さとう	しょうゆ みりん		
	ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり		ゆかりこ		
	ごはん					ごはん			
29金	牛乳		乳	牛乳				751	くるみやきの こなど、秋の 味覚たっぷりの 献立です。
	ハンバーグ		豚 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パン粉 豚脂 でん粉 砂 糖	トマトケチャップ デミソース 中農ソース 赤ワイン		
	きのこスパゲティ		豚 小麦 乳	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく	スパゲティ あぶら	しお しょうゆ こしょう コンソメ オイスターソース		
	野菜スープ		乳 豚	とりにく	たまねぎ きゃべつ チンゲン菜 にんじん とうもろこし		チキンブイヨン コンソメ しお こしょう		
29日	ごはん					ごはん		828	地場産物を 使った献立で す。
	牛乳		乳	牛乳					
	焼津おでん		卵 さば 小麦	つくね くろはんべん こんぶ ちくわ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ かつおのもと みりん さけ しお		
	五目厚焼き卵		卵 小麦粉 さば	卵	しいたけ ネギ ほうれん草 にんじん	さとう でん粉 植物油	しょうゆ しお 発酵調味料 昆布・魚介エキス 酢		
コーンときゅうりの酢の物			わかめ	ホールコーン きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ しお 酢	29.5		
みかん			みかん						

10月10日は目の愛護デーです

パソコンやテレビ・携帯電話の小さな画面など、現代の生活はとでも目を使うことが多くなっています。目の疲れをとり、元気な目にするためには、アントシアニンを多く含むブルーベリーやビタミンA・B2を多く含むレバーや大豆、ほうれん草やにんじんなどを食べるように心がけましょう。