

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月	ごはん					こめ		665	落花生は、畑でつくられています。今日は、煮物に料理しました。
	牛乳		乳	牛乳					
	にくだんごのあまずあんかけ		豚 小麦 乳	とりにく ぶたにく だいずたんぱく	れんこん しょうが たまねぎ	さとう でんぶん パンこ あぶら	しょうゆ みりん すしお 中かスープのもと 香辛料		
	らっかせいのにも		小麦 乳 ナッツ類	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく れんこん	らっかせい さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
2火	かきたまじる	🐟	小麦 卵 さば いわし	たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ		かつおのもと しょうゆ しお でんぶん	25.5	
	くろざとうパン		小麦 乳	牛乳		くろざとうパン			
	牛乳		乳	牛乳					
	とりにくのレモンソースやき			とりにく	パセリ	あぶら	しお こしょう レモンピール 唐辛子 レッドペルペッパー マスタード		
3水	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦・卵)	ひじき	たけのこ にんじん	ごま さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	708	ひじきには、鉄分やミネラルがたくさん含まれています。
	さつまいものシチュー		小麦 豚 乳 貝類	とりにく 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ えのきだけ えだまめ	あぶら さつまいも	ペンヤメルソース しお こしょう スープストック		
	うどん		小麦 乳	牛乳		うどん			
	きのこうどんつゆ	🐟	いわし 豚 さば 小麦	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきだけ しめじ なめこ	でんぶん	しょうゆ さけ みりん にぼし かつおのもと しお		
4木	ごへいもち		ナッツ類 小麦	みそ		こめ さとう くるみ ビーナッツ ごま	しょうゆ さけ みりん	616	岐阜県の特産物や郷土料理をいかした献立です。
	ほうれんそうのあえもの		小麦		ほうれんそう もやし		しょうゆ みりん		
	むぎごはん		乳	牛乳		こめ おおむぎ			
	牛乳		乳	牛乳					
5金	とろろじる		さば いわし 山芋	しろみそ	しろねぎ	やまいも	かつおのもと	650	ご飯にとろろ汁をかけて食べてください。
	くろはんぺんのいそあげ	🐟	卵 さば いわし 小麦	くろはんぺん たまご あおのりこ		あぶら こむぎこ でんぶん			
	かわりきんぴら		乳 小麦 豚	ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	マロニー さとう ごまあぶら ごま	さけ みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	20.0								
9火	ごはん					こめ		650	ごはんに、にくのソテーとナムルを混ぜて食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	ビビンバ(にくのソテー)		豚 小麦	ぶたにく	しいたけ ぜんまい にんにく	ごまあぶら さとう	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	ナムル		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しお す 一味唐辛子		
10水	わかめスープ	🐟	小麦 乳 豚	とりにく なた わかめ	キャベツ にんじん		コンソメスープ しょうゆ しお	24.4	
	みかん			みかん					
	マーガリンパン		小麦 乳	牛乳		マーガリンパン			
	牛乳		乳	牛乳					
11木	ラザニア		乳 小麦 豚	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ラザニア こむぎこ あぶら バター さとう	トマトケチャップ ウスターソース トマトペースト ワイン しお 香辛料	653	ポトフには、たくさんの野菜が使われています。
	アーモンドあえ		ナッツ類 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
	ポトフ		豚 乳	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ さけ しお こしょう		
	25.2								
12金	ごはん					こめ		610	ちらしずしの具をご飯に混ぜて食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	ちらしずしのぐ	🐟	乳 小麦	いか あぶらあげ	れんこん にんじん たけのこ しいたけ かんぴょう さやえんどう	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	あつやきたまご		卵 小麦	たまご		さとう あぶら	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス しいたけエキス		
15月	すましじる	🐟	さば いわし 小麦	わかめ とうふ かまぼこ	ほうれんそう えのきだけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ みりん しお	22.7	
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	ちくわのなんぶあげ	🐟	小麦 卵	ちくわ たまご		こむぎこ でんぶん あぶら ごま			
12月	もやしのちゅうかいため		貝類 小麦		もやし いら	ごまあぶら	しお オイスターソース こしょう しょうゆ	665	竹輪の南部揚げは、衣にごまが入っています。
	とんじる	🍲	豚 いわし さば	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ソフトめん	🍜	小麦 乳	牛乳		ソフトめん			
	牛乳		乳	牛乳					
15月	ソフトめん	🍜	小麦 乳	牛乳		ソフトめん		741	さつまいもは、秋が旬の食べ物です。今日は大学芋に料理しました。
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		乳 豚 小麦 貝類	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら	トマトピューレ トマトケチャップ 中のソース スープストック みりん デミグラスソース ペンヤメルソース クッキングソース こしょう		
	だいがくいも		小麦			さつまいも あぶら ごま さとう	す しょうゆ		
15月	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		ドレ(卵・小麦)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コールスロードレッシング	こしょう	24.2	
	レーズンパン		小麦 乳			レーズンパン			
	牛乳		乳	牛乳					
	とりにくとレバーのカレーソース			とりにく とりレバー		でんぶん あぶら さとう	カレーこ トマトケチャップ あかワイン 中のソース		
15月	やさいソテー		乳 豚		キャベツ にんじん もやし とうもろこし	バター	しお こしょう コンソメスープ	730	とりとレバーのカレーソースは、カレーの風味でレバーを食べやすく料理しました。
	ミネストローネ		豚 乳	だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ にんにく		しお コンソメスープ こしょう		
	ブルーベリーヨーグルト		乳	生乳 乳製品 かんてん	ブルーベリー	さとう	香辛料 クチナシ色素		
	31.7								

★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・パナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・アーモンド・ナッツ類・いくら・山芋)

★🐟のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★🍲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。

★物質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、どんぶりが付くメニューです。

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)	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
16 火	ごはん					こめ	
	牛乳			牛乳			
	さんまのかばやき	🐟	小麦 さんま	さんま	しょうが	あぶら でんぶん さとう ごま	みりん さけ しょうゆ
	あさづけ		小麦	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		しお
17 水	ごはん					こめ	
	牛乳			乳			
	さばのみそに	🐟	さば	さば みそ		さとう	みりん
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり	ごま	ゆかりこ
18 木	ごはん					こめ	
	牛乳			乳			
	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン	
	コロッケ		豚 小麦	ぶたにく	じゃがいも たまねぎ	あぶら パンこ こめこ こむぎこ さとう	しょうゆ しお 香辛料
19 金	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 トレ(小麦・卵)		れんこん ほうれんそう 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
	にくだんこのスープ		小麦 豚	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん パセリ	パンこ みずあめ でんぶん あぶら	スープストック しょうゆ しお こしょう
	はんかんチャーハン	🍲	小麦 卵 豚 牛乳	やきぶた なたと	えだまめ たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら	チキンコンソメ こしょう
	あんかけチャーハンのぐ	🐟	小麦 豚 貝類	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん ちんげんさい	さとう でんぶん がんばら	さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう
22 月	フーヨーハイ	🐟	小麦 卵 かに	たまご かに	にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ	さとう でんぶん あぶら	チキンスープ しょうゆ す
	きゅうりのなんばんづけ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 一味唐辛子 す
	ごはん					こめ	
	牛乳			乳			
23 火	あきやさいのかきあげ	🐟	小麦 卵 乳	いか たまご 牛乳	れんこん ごぼう たまねぎ はねぎ	さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら	しお
	おひたし	🐟	小麦	かつおぶし	きゃべつ ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん
	けんちんじる		さば いわし	だいず とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ しろねぎ	さといも でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ しお
	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン	
24 水	ハンバーグ		豚 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく トマトかん	さとう でんぶん あぶら パンこ	トマトケチャップ 中のうソース あかワイン こしょう しょうゆ チキンブイヨン しお
	やさいとコーンのソテー		豚	ウインナー	ほうれんそう とうもろこし	あぶら	しお こしょう
	クラムチャウダー	🐟	小麦 乳 豚 貝類	ベーコン あさり 牛乳	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら なまクリーム	ベシメルソース しお こしょう コンソメスープ
	ちゅうかめん	🍲	小麦 牛乳			ちゅうかめん	
25 木	ジャージャーめんのたれ		貝類 小麦 豚	とりにく みそ	たまねぎ しろねぎ たけのこ しいたけ にんじん しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	オイスターソース トウバンジャン 中かスープのもと みりん しょうゆ
	ポイルやさい				キャベツ きゅうり にんじん もやし	ごま	
	えびしゅうまい	🐟	えび 豚 小麦 いわし 貝類	たら えび だいずこ	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	チキンブイヨン しお 魚介エキス ほたてがえいエキス 香辛料
	ごはん					こめ	
26 金	牛乳			乳			
	しろみぎかなのチリソースがけ	🐟	小麦 りんご 貝類	ホキ	にんにく しょうが	あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	トマトケチャップ チリソース
	はるさめのいためもの		貝類 豚 小麦	ぶたにく	にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが にんにく	はるさめ ごまあぶら	さけ オイスターソース しお 中かスープのもと こしょう
	にらたまスープ		卵 小麦 豚	たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぶん	しお こしょう 中かスープのもと しょうゆ
29 月	しよくパン(はちみつ&マーガリン)		小麦 乳 はちみつマーガリン(乳)			しよくパン はちみつ マーガリン	
	牛乳			乳			
	ツナオムレツ	🐟	卵	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶん あぶら	す
	きのこのスパゲティ		乳 貝類 小麦 豚	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ	あぶら スパゲティ	しお コンソメスープ しょうゆ オイスターソース こしょう
30 火	やさいのカレースープに		小麦 豚 乳 りんご	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	カレーフレーク カラーこ こしょう しお スープストック チキンブイヨン
	ごはん					こめ	
	牛乳			乳			
	さんしょくどんのぐ	🐟	卵 小麦	かつお たまご	しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ さけ しお
31 水	すのもの		小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ しお す
	みそしる	🍲	いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな		にぼし さぼうすけずり
	りんご		りんご		りんご		
	ごはん					こめ	
31 水	牛乳			乳			
	さけのしおやき	🐟		さけ			
	キャベツのあえもの		小麦		キャベツ たくあん しょうが	ごま	
	やいづおでん	🐟	卵 いわし さば 小麦	ちくわ くるはんべん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと

リクエスト 献立

リクエスト 献立

リクエスト 献立です。

リクエスト 献立です。

リクエスト 献立です。