

| 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<br>(Kcal)                        | 備考   |  |
|-----|-----------------------------|---|-------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|--|--|--|
|     |                             |   |                   | 体を作る食品(赤色)                  | 体の調子を<br>整える食品(緑色)                  | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)  |  |  | 調味料  |
| 1月  | ご飯                          |   |                   |                             |                                     | こめ                     | 761                                    | 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                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | 散らし寿司の具                     | 🐟 | 乳 小麦              | いか あぶらあげ                    | れんこん にんじん たけのこ<br>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<br>わふうだしのもと   |
|     | 厚焼卵                         |   | 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<br>こんぶエキス しいたけエキス   |
|     | すまし汁                        | 🐟 | さば いわし<br>小麦      | わかめ とうふ<br>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<br>みりん しお                  | 27.4   |  |
| 2火  | ご飯                          |   |                   |                             |                                     | こめ                     | 823                                    | さんまは、秋が旬の食べ物です。                                |  |
|     | 牛乳                          |   | 乳                 | 牛乳                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | さんまのかば焼き                    | 🐟 | 小麦 さんま            | さんま                         | しょうが                                | あぶら でんぶん さとう<br>ごま     |  |  | みりん さけ しょうゆ  |
|     | 浅漬け                         |   | 小麦                | しおこんぶ                       | キャベツ きゅうり にんじん                      |                        |  |  | しお   |
|     | 具だくさん汁                      | 🍲 | いわし さば            | とりにく わかめ みそ                 | こんにやく しめじ しいたけ だいこん<br>にんじん しろねぎ    | さといも                   | にぼし さばうすけずり                            | 27.8   |  |
| 3水  | バーガーパン                      |   | 小麦 乳              |                             |                                     | バーガーパン                 | 765                                    | バーガーパンに、ハンバーグをはさんで食べてください。                     |  |
|     | 牛乳                          |   | 乳                 | 牛乳                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | 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<br>パンこ    |  |  | ドマトケチャップ 中のうソース<br>あかワイン こしょう しょうゆ<br>チキンブイヨン しお                             |
|     | 野菜とコーンのソテー                  |   | 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<br>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<br>なまクリーム    | ベジメメルソース しお<br>こしょう コンソメスープ            | 32.9   |  |
| 4木  | ご飯                          |   |                   |                             |                                     | こめ                     | 789                                    | 秋野菜のかき揚げには、れんこん、さつまいもなどの秋を旬とする食べ物がたくさん使われています。 |  |
|     | 牛乳                          |   | 乳                 | 牛乳                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | 秋野菜のかき揚げ                    | 🐟 | 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<br>でんぶん あぶら |  |  | しお   |
|     | お浸し                         | 🐟 | 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   |
|     | けんちん汁                       |   | 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                         | 25.3   |  |
| 5金  | ソフトめん                       | 🍜 | 小麦                |                             |                                     | ソフトめん                  | 917                                    | 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<br>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<br>中のうソース スープストック みりん<br>デミグラスソース ベジメメルソース<br>クッキングソース こしょう |
|     | 大学芋                         |   | 小麦                |                             |                                     | さつまいも あぶら ごま<br>さとう    |  |  | す しょうゆ   |
|     | コールスローサラダ<br>(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<br>にんじん            | コールスロードレッシング           | こしょう                                   | 29.4   |  |
| 9火  | レーズンパン                      |   | 小麦 乳              |                             |                                     | レーズンパン                 | 864                                    | 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。         |  |
|     | 牛乳                          |   | 乳                 | 牛乳                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | 鶏肉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<br>あかワイン 中のうソース  |
|     | 野菜ソテー                       |   | 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  |
|     | 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<br>パセリ にんにく         |                        | しお コンソメスープ こしょう                        | 37.2   |  |
|     | 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                             |  |  |
| 10水 | ご飯                          |   |                   |                             |                                     | こめ                     | 782                                    | リクエスト献立です。                                     |  |
|     | 牛乳                          |   | 乳                 | 牛乳                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | さけの塩焼き                      | 🐟 |                   | さけ                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | キャベツの和え物                    |   | 小麦                |                             | キャベツ たくあん しょうが                      | ごま                     |  |  |  |
|     | 焼津おでん                       | 🐟 | 卵 いわし<br>さば 小麦    | ちくわ ころはんぺん<br>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<br>かつおのもと                  | 31.9   |  |
| 11木 | ご飯                          |   |                   |                             |                                     | こめ                     | 820                                    | 今日の白身魚は、「ホキ」という名前の魚です。                         |  |
|     | 牛乳                          |   | 乳                 | 牛乳                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | 白身魚のチリソースがけ                 | 🐟 | 小麦 りんご<br>貝類      | ホキ                          | にんにく しょうが                           | あぶら でんぶん<br>ごまあぶら さとう  |  |  | トマトケチャップ チリソース   |
|     | 春雨のいため物                     |   | 貝類 豚 小麦           | ぶたにく                        | にんじん さやいんげん しろねぎ<br>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<br>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<br>中かスープのもと しょうゆ               | 29.8   |  |
| 12金 | 食パン(はちみつ&マーガリン)             | 🍞 | 小麦 乳 はちみつマーガリン(乳) |                             |                                     | しょくパン はちみつ マーガリン       | 728                                    | きのこのスパゲティには、しめじとえのきだけの2種類のきのこを使っています。          |  |
|     | 牛乳                          |   | 乳                 | 牛乳                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | 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<br>小麦 豚      | ベーコン                        | にんにく たまねぎ にんじん<br>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<br>オイスターソース こしょう   |
|     | 野菜のカレースープ煮                  |   | 小麦 豚<br>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                  | カレーフック カレーこ こしょう<br>しお スープストック チキンブイヨン | 27.9   |  |
| 15月 | ご飯                          |   |                   |                             |                                     | こめ                     | 862                                    | 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                          |                                     |                        |  |  |  |
|     | にくだんごのあますあんかけ               |   | 豚 小麦 乳            | とりにく ぶたにく<br>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<br>あぶら    |  |  | しょうゆ みりん す しお<br>中かスープのもと 香辛料  |
|     | 落花生の煮物                      |   | 小麦 乳<br>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<br>わふうだしのもと   |
|     | かきたま汁                       | 🐟 | 小麦 卵<br>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<br>でんぶん                 | 31.9   |  |

★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・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、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<br>(Kcal) | 備考   |
|------------|-----------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|--|----------------------------------|---|-----------------|--|
|            |                       |                   |                          | 体を作る食品(赤色)                  | 体の調子を<br>整える食品(緑色)                       | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)            | 調味料                                       |                 |  |
| 16<br>火    | 黒砂糖パン                 |                   | 小麦 乳                     |                             |  | くろざとうパン                          |   | 821             | ひじきには、<br>鉄分やミネラルがたくさん<br>含まれています。                                   |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | 鶏肉のレモンソース焼き           |                   |                          | 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        |                 |  |
|            | ひじきサラダ<br>(ごまドレッシング)  |                   | 小麦<br>ドレ(小麦・卵)           | ひじき                         | たけのこ にんじん                                | ごま さとう<br>ごまドレッシング               | みりん しょうゆ                                  | 36.5            |  |
| さつまいものシチュー |                       | 小麦 豚<br>乳 貝類      | とりにく 牛乳 チーズ              | にんじん たまねぎ<br>えのきだけ えだまめ     | あぶら さつまいも                                | ベシヤメルソース しお<br>こしょう スープストック      |   |                 |  |
| 17<br>水    | 中華麺                   |                   | 小麦                       |                             |  | ちゅうかめん                           |   | 801             | 中華麺に、<br>ジャージャー<br>めん具と<br>ポイル野菜<br>をまぜて食<br>べてくだ<br>さい。             |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | ジャージャーめんのだれ           |                   | 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<br>にんじん しょうが にんにく    | ごまあぶら さとう<br>でんぶん                | オイスターソース トウバンジャン<br>中かスープのもと みりん しょうゆ     |                 |  |
|            | ポイル野菜                 |                   |                          |                             | キャベツ きゅうり にんじん もやし                       | ごま                               |   | 37.7            |  |
| えびしゅうまい    |                       | えび 豚 小麦<br>いわし 貝類 | たら えび だいたい               | 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<br>ほたてがけエキス 香辛料 |   |                 |  |
| 18<br>木    | 飯缶チャーハン               |                   | 小麦 卵 豚<br>乳 貝類           | やきぶた なた                     | 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                              | 926             | チャーハン<br>に、フォー<br>ハイをのせ、<br>あんかけ、<br>チャーハン<br>の具をかけて<br>食べてくだ<br>さい。 |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | あんかけチャーハンの具           |                   | 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<br>メンマ たけのこ しょうが        | さとう でんぶん<br>ごまあぶら あぶら            | さけ しょうゆ オイスターソース<br>ちゅうかスープのもと しお<br>こしょう |                 |  |
|            | フォーハイ                 |                   | 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                             | 40.3            |  |
| きゅうりの南蛮漬け  |                       | 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                     |   |                 |  |
| 19<br>金    | ご飯                    |                   |                          |                             |  | こめ                               |   | 864             | 竹輪の南部<br>揚げは、衣<br>にごまが<br>入っています。                                    |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | 竹輪の南部揚げ               |                   | 小麦 卵                     | ちくわ たまご                     |  | こむぎこ でんぶん あぶら<br>ごま              |   |                 |  |
|            | もやしの中華いため             |                   | 貝類 小麦                    |                             | もやし いら                                   | ごまあぶら                            | しお オイスターソース<br>こしょう しょうゆ                  | 31.8            |  |
| 豚汁         |                       | 豚 いわし さ<br>ば      | ぶたにく とうふ みそ<br>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                      |   |                 |  |
| 22<br>月    | ミルクパン                 |                   | 小麦 乳                     |                             |  | ミルクパン                            |   | 804             | れんこんに<br>は、食物繊維がたくさん<br>含まれています。                                     |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | 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<br>こむぎこ さとう          | しょうゆ しお 香辛料                               |                 |  |
|            | れんこんサラダ<br>(ごまドレッシング) |                   | 小麦<br>ドレ(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                             | 25.3            |  |
| 肉団子のスープ    |                       | 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<br>あぶら                     | スープストック しょうゆ しお<br>こしょう          |   |                 |  |
| 23<br>火    | ご飯                    |                   |                          |                             |  | こめ                               |   | 966             | リクエスト献<br>立です。   |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | ポークカレー                |                   | 乳 小麦 豚<br>りんご            | ぶたにく チーズ                    | にんじん たまねぎ セロリー<br>にんにく しょうが              | じゃがいも あぶら                        | こしょう 中のうソース チャツネ<br>スープストック カレールー         |                 |  |
|            | かぼちゃコロッケ              |                   | 乳 小麦                     | 牛乳                          | かぼちゃ たまねぎ                                | パンこ あぶら こむぎこ<br>さとう マーガリン        | しお  | 26.1            |  |
| キャベツサラダ    |                       | 小麦                |                          | きゃべつ こまつな とうもろこし            | ごま さとう あぶら                               | しょうゆ す                           |   |                 |  |
| 24<br>水    | 麦ご飯                   |                   |                          |                             |  | こめ おおむぎ                          |   | 803             | ご飯にとろろ<br>汁をかけて<br>食べてくだ<br>さい。                                      |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | とろろ汁                  |                   | さば いわし<br>山芋             | しろみそ                        | しろねぎ                                     | やまいも                             | かつおのもと                                    |                 |  |
|            | 黒はんぺんのいそべ揚げ           |                   | 卵 さば<br>いわし 小麦           | くろはんぺん たまご<br>あおのり          |  | あぶら こむぎこ でんぶん                    |   | 25.5            |  |
| 変わり金平      |                       | 乳 小麦 豚            | ぶたにく                     | しょうが ごぼう にんじん<br>さやいんげん     | マロニー さとう ごまあぶら<br>ごま                     | さけ みりん しょうゆ<br>わふうだしのもと          |   |                 |  |
| 25<br>木    | うどん                   |                   | 小麦                       |                             |  | うどん                              |   | 782             | 岐阜県の特<br>産物や郷土<br>料理をいか<br>した献立で<br>す。                               |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | きのこうどんつゆ              |                   | いわし 豚<br>さば 小麦           | ぶたにく あぶらあげ<br>かまぼこ          | にんじん しろねぎ わらび ぜんまい<br>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<br>にぼし かつおのもと しお              |                 |  |
|            | ごへいもち                 |                   | ナッツ類 小麦                  | みそ                          |  | こめ さとう くるみ<br>ピーナッツ しろごま         | しょうゆ さけ みりん                               | 30.4            |  |
| ほうれんそうの和え物 |                       | 小麦                |                          | ほうれんそう もやし                  |  | しょうゆ みりん                         |   |                 |  |
| 26<br>金    | ご飯                    |                   |                          |                             |  | こめ                               |   | 809             | ごはんに、<br>くのソテーと<br>ナムルを混<br>ぜて食べて<br>ください。                           |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | ピビンバ(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<br>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                           | 29.1            |  |
| わかめスープ     |                       | 小麦 乳 豚            | とりにく なた                  | キャベツ にんじん                   |  | コンソメスープ しょうゆ しお                  |   |                 |  |
| みかん        |                       |                   |                          | みかん                         |  |                                  |   |                 |  |
| 29<br>月    | ごはん                   |                   |                          |                             |  | こめ                               |   | 887             | じゃがいもに<br>は、ビタミン<br>Cが豊富に<br>含まれてい<br>ます。                            |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | さばの味噌煮                |                   | 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                                       | 28.4            |  |
| 肉じゃが       |                       | 小麦 乳 豚            | ぶたにく                     | にんじん たまねぎ こんにやく<br>さやえんどう   | じゃがいも さとう あぶら                            | しょうゆ みりん<br>わふうだしのもと             |   |                 |  |
| 30<br>火    | マーガリンパン               |                   | 小麦 乳                     |                             |  | マーガリンパン                          |   | 749             | ポトフには、<br>たくさんの野<br>菜が使われ<br>ています。                                   |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | ラザニア                  |                   | 乳 小麦 豚                   | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳<br>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<br>バター さとう         | トマトケチャップ ウスターソース<br>トマトペースト ワイン しお 香辛料    |                 |  |
|            | 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                                      | 29.0            |  |
| ポトフ        |                       | 豚 乳               | とりにく ウィンナー               | たまねぎ にんじん キャベツ<br>さやいんげん    | じゃがいも                                    | コンソメスープ さけ しお<br>こしょう            |   |                 |  |
| 31<br>水    | ごはん                   |                   |                          |                             |  | こめ                               |   | 799             | 3色丼の具<br>には、焼津<br>港で水揚げ<br>されたかつ<br>おを使っ<br>ています。                    |
|            | 牛乳                    |                   | 乳                        | 牛乳                          |  |                                  |   |                 |  |
|            | 三色丼の具                 |                   | 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                                |                 |  |
|            | 酢の物                   |                   | 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                                 | 35.8            |  |
| 味噌汁        |                       | いわし さば            | とうふ あぶらあげ<br>みそ          | えのきだけ こまつな                  |  | にぼし さばうすけずり                      |   |                 |  |
| りんご        |                       | りんご               |                          | りんご                         |  |                                  |   |                 |  |