

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				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		エネルギー (kcal) たん白質(g)
1 木	ごはん					こめ		675	今日の揚げ餃子には、しょうゆ、酢、さとうを煮合わせた、甘酢あんがかかっています。
	牛乳		乳	牛乳					
	あげぎょうざのあまずあん		小麦 豚	とり肉 ぶた肉	きゃべつ 玉ねぎ にはら しょうが	ごま油 小麦粉 さとう だん粉 油	しお しょうゆ す しょうゆ		
	きゅうりのなんばんづけ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 一味とうがらし		
2 金	マーボーはるさめ		小麦 豚 貝類	とり肉 いか	きゃべつ にんじん 玉ねぎ しょうが たけのこ しいたけ チンゲンサイ	はるさめ でん粉 油	ちゅうかスープのもと しょうゆ オイスターソース しお こしょう	583	「さつまい」のさつまいもには食物繊維がたくさん含まれています。
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのみりんしょうゆやき		小麦	さけ			みりん しょうゆ しお		
5 月	おひたし		小麦	かつおぶし	きゃべつ ほうれん草 にんじん	ごま	しょうゆ みりん	27.5	
	さつまじる		いわし さば	とり肉 みそ	大根 ごぼう 白ねぎ にんじん こんにゃく	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
6 火	さばのたつたあげ		小麦 さば	さば	しょうが	でん粉 さとう	しょうゆ みりん	684	リクエスト献立です。
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう		
	わかめスープ		小麦 乳 豚	とり肉 わかめ	にんじん はくさい もやし		コンソメスープ しょうゆ しお		
	くるみパン		小麦 乳 ナッツ類			パン くるみ			
7 水	牛乳		乳	牛乳				619	今日のオムレツには、中にじゃがいもが入ったスペイン風のオムレツです。
	スペインふうオムレツ		乳 卵 豚 りんご	卵 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ	じゃがいも さとう だん粉 油	す しお		
	やさしいソーテー		乳 豚		きゃべつ 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		
	ワンタンスープ		小麦 卵 豚	ぶた肉 卵白 みそ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	でん粉 油 小麦粉	しお チキンブイオン 酒 コンソメスープ しょうゆ		
8 木	ちゃんぽんめん		小麦 乳	牛乳		ちゃんぽんめん		665	「長崎県」にちなんで献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ながさきちゃんぽん		小麦 豚 卵	ぶた肉 いか ずらり卵 なた	しょうが にんにく とうもろこし しゃべつ チンゲンサイ しいたけ しなちく にんじん	油 ごま油 でん粉	とんこつラーメンスープ しお ちゅうかスープのもと 酒 こしょう		
	あじのなんばんづけ		小麦	あじ	白ねぎ	さとう 油 でん粉	しょうゆ す 一味とうがらし		
9 金	だいこんのそくせきづけ		小麦	こんぶ	大根 きゅうり	ごま さとう	しお しょうゆ す	31.1	
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	ホッケのひもの			ホッケ			しお		
10 月	ナムル		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ しお す	27.7	
	みそキムチなべ		小麦 さば えび 豚 いわし りんご	ぶた肉 とうふ みそ	はくさい 白ねぎ にんじん しょうが はくさいキムチ しめじ にんにく にはら		キムチのもと にぼし さばうすけずり		
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
11 水	やきにく		小麦 貝類 豚 りんご	ぶた肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にはら	ごま油 さとう ごま	しょうゆ オイスターソース アップルビューレー トウバンジャン	612	りんごは1日1個で医者いらずと言われるほど栄養価の高い果物です。
	はるさめサラダ (ナムルドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ きゅうり にんじん	はるさめ ナムルドレッシング	しお こしょう		
	やさしいスープ		乳 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ		しお こしょう コンソメスープ チキンブイオン		
	りんご		りんご		りんご				
12 月	せわりロールパン		小麦 乳			パン		648	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	フランクフルト		豚	ぶた肉		さとう	しお こしょう		
	ポイルやさしい (イタリアンドレッシング)		ドレ(小麦 乳 豚 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	ドレッシング			
13 火	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 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 生クリーム 油	ベシャメルソース しお こしょう コンソメスープ	25.6	
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりりとレバーのケチャップあえ			とり肉 とりレバー		油 でん粉 さとう	あかワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ		
14 水	やさしいのごまずあえ		小麦		きゃべつ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ しお す	27.8	レバーには、みんなの血になる鉄分がたくさん含まれています。
	いもにじる		小麦 乳 豚 いわし さば	とうふ ぶた肉	にんじん こんにゃく はねぎ しめじ	さといも さとう	わふうだしのもと にぼし かつおのもと さけ しょうゆ		
	はんかごごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
15 木	きのこカレー		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく	じゃがいも 生クリーム	カレーフレーク しお こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ しょうゆ チャツネ コンソメスープ	716	今が旬の「きのこ」を使ったカレーです。
	あじつきたまご		小麦 卵	卵			しょうゆ しお こんぶ・魚介エキス		
	かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		ドレ (小麦 りんご)	かいそう	きゃべつ きゅうり	ごま 玉ねぎドレッシング			
	牛乳		乳	牛乳					

○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・やまいも)
 ○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、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。
 ★『』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。

日	献立名	★	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
			アレルギー	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)		
15 木	しょくパン(メープルジャム)		小麦 乳			パン (メープルジャム)		684 豚肉には疲 労回復の効 果がある「ビ タミンB1」が たくさん含ま れています。
	牛乳		乳	牛乳				
	イカドーナツフライ	🐟	小麦	いか いとよりだい あおのり		でん粉 パン粉 小麦粉 さとう 油	しお	
	ほうれんそうとコーンのソテー		乳		ほうれん草 とうもろこし	バター	しお こしょう	
16 金	ごはん	🗨️	小麦 乳					608 リクエスト献立 です。
	牛乳		乳	牛乳				
	くろはんべんフライ	🐟	小麦 いわし さば	黒はんべん		小麦粉 でん粉 パン粉 油		
	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 油	しょうゆ す	
19 月	たまごスープ		小麦 卵	卵	玉ねぎ にんじん ほうれん草	でん粉	しお こしょう スープストック チキンブイヨン しょうゆ	704 リクエスト献立 です。
	ごはん	🗨️	乳	牛乳		こめ		
	牛乳		乳	牛乳				
	あつやきたまご		小麦 卵 さば	卵		さとう でん粉 油	しょうゆ しお す こんぶ・魚介エキス	
20 火	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 えだまめ	ごま さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	23.1
	にくじゃが		小麦 乳 豚	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやえんどう	じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん わふうだしのもと	
	ふたつおりパン		小麦 乳			パン		
	牛乳		乳	牛乳				
21 水	さけのチーズころもやき	🐟	小麦 乳	さけ チーズ		油 でん粉 パン粉	しお	628 「かぶ」は胃 腸を温め、冷 えが原因の 腹痛を抑える 効果がありま す。昔から腹 痛薬として知 られています。
	フルーツあえ		りんご		みかん缶 バイン缶 りんご缶			
	かぶのポトフ		乳 豚	とり肉 ウインナー	かぶ 玉ねぎ にんじん きゃべつ		コンソメスープ しお こしょう 白ワイン	
	ごはん		乳	牛乳		こめ		
22 木	牛乳		乳	牛乳				709 今日のミート ソースはツナ の入ったミ ートソースで す。
	ちくわのあまからに	🐟	小麦 乳 卵	ちくわ		さとう ごま でん粉	みりん しょうゆ 酒 わふうだしのもと	
	きんぴらごぼう		小麦 乳 豚	ぶた肉 油あげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	
	きのこのみそしる	🍄	いわし さば	とうふ みそ わかめ	えのきたけ しめじ にんじん しるねぎ		にぼし さばうすけずり	
22 木	みかん			みかん				22.7
	ソフトめん		小麦			ソフトメン		
	牛乳		乳	牛乳				
	ツナいりミートソース	🐟	小麦 乳 豚 貝類	ぶた肉 ツナ みそ	玉ねぎ にんじん トマト缶 にんにく	油	トマトケチャップ スープストック デミグラスソース 赤ワイン ペシヤメルソース クッキングソース こしょう	
26 月	チキンナゲット		小麦 卵 乳	とり肉 卵 だっしふんにゅう		小麦粉 でん粉 さとう 油	しお こうしんりょう しょうゆ	31.7
	あおなごまサラダ		小麦		こまつな ほうれん草 とうもろこし	ごま 油 さとう	す しょうゆ しお	
	リングパン		小麦 乳			パン		
	牛乳		乳	牛乳				
27 火	メンチカツ		小麦 卵 乳 豚 ゼラチン	ぶた肉 卵白 だっしふんにゅう	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 さとう 油	しょうゆ しお	685 「スイートポテ ト」は、今が 旬のさつまい もを使った洋 菓子です。
	スパゲッティーソテー	🐟	小麦 乳 豚 貝類	ぶた肉 あさり	玉ねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティー 油	しお こしょう コンソメスープ 中のうソース トマトケチャップ	
	白菜スープ		小麦 乳 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん はくさい		しお こしょう しょうゆ コンソメスープ	
	スイートポテト		卵 乳	卵黄		さつまいも マーガリン さとう	こうりょう	
28 水	はんかんさくらはん	🍵	小麦			こめ	しょうゆ 酒	712 「恵比寿講」 にちなんだ献 立です。
	牛乳		乳	牛乳				
	さんまのもみじに	🐟	小麦 さんま	さんま	大根 パプリカ	さとう でん粉	しょうゆ みりん す	
	ごもくに		小麦 乳	とり肉 だいず こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと	
29 木	とんじる	🍲	いわし さば 豚	ぶた肉 油あげ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり	23.2
	ごはん		乳	牛乳		こめ		
	牛乳		乳	牛乳				
	チンジャオロースー		小麦 豚 貝類	ぶた肉	しいたけ たけのこ ピーマン しょうが	油 さとう	しょうゆ みりん オイスターソース	
29 木	かふうあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	マロニー ごま さとう ごま油	しょうゆ す しお	22.3
	コーンスープ		卵 乳 豚	ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でん粉	しお こしょう コンソメスープ	
	バーガーパン(スライスチーズ)		小麦 乳 (乳)	(チーズ)		パン		
	牛乳		乳	牛乳				
30 金	ハンバーグのトマトソースかけ		小麦 卵 乳 豚	とり肉 卵白	玉ねぎ トマト缶 にんにく	パン粉 油 さとう 牛脂 とん脂	しょうゆ しお 酒 トマトケチャップ 赤ワイン ちゅうのうソース こしょう	650 バーガーパ ンにハンバ ーグとスライ スチーズをは さんで、チ ーズバーガ ーにして食 べてくださ い。
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		小麦 マヨ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう	
	ベーコンとチンゲンサイのスープ		小麦 豚	ベーコン ぶた肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ		しお しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと こしょう	
	ごはん		乳	牛乳		こめ		
30 金	牛乳		乳	牛乳				696
	カニしゅうまい	🐟	小麦 かに	すけとうだら かに	玉ねぎ	でん粉 小麦粉	かにエキス チキンエキス しお こうしんりょう す	
	もやしとコーンのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ	
30 金	かんとうに	🐟	小麦 卵 乳 やまいも 豚	がんもどき ちくわ ぶた肉 こんぶ	にんじん 大根 こんにやく さやえんどう	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしのもと 酒 みりん	27.5

