



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		748	チンジャオロースーとは、ピーマンや豚肉などを細切りにしたものを炒めた料理のことで
	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		
	華風和え		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		
2 金	ごはん					こめ		816	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					
	揚げ餃子の甘酢あん		小麦 豚	とり肉 ぶた肉	きゃべつ 玉ねぎ にら しょうが	ごま油 小麦粉 さとう でん粉 油	しお しょうゆ す こうしんりょう		
	きゅうりの南蛮漬け		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		
5 月	ごはん					こめ		712	今日のオムレツは、中にじゃがいもが入ったスペイン風のオムレツです。
	牛乳		乳 ナッツ類	牛乳					
	スペイン風オムレツ		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 でん粉 油	す しお		
	野菜ソテー		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		
6 火	ごはん					こめ		879	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	鯖の竜田揚げ		小麦 さば	さば	しょうが	でん粉 さとう	しょうゆ みりん		
	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		
7 水	ごはん					こめ		770	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	ホッケの干物			ホッケ			しお		
	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		
8 木	ごはん					こめ		832	「長崎県」にちなみ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	長崎ちゃんぽん		小麦 豚 卵	ぶた肉 いか うずら卵 なた	しょうが にんにく とうもろこし きゃべつ 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 こうしょう		
	あじの南蛮漬け		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	ごはん					こめ		841	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		
	ほうれん草とコーンのソテー		乳		ほうれん草 とうもろこし	バター	しお こしょう		
12 月	ごはん					こめ		766	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ		小麦 いわし さば	黒はんぺん		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		
13 火	ごはん					こめ		785	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	背割りロールパン		小麦 乳			パン			
	フラン克福ルト		豚	ぶた肉		さとう	しお こしょう		
14 水	ごはん					こめ		728	「さつま汁」のさつまいもには食物繊維がたくさん含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	鮭の味噌醤油焼き		小麦	さけ	きゃべつ きゅうり にんじん	ドレッシング	みりん しょうゆ しお		
	お浸し		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		
さつま汁		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	じゃがいも 生クリーム 油	ペンヤメルソース しお こしょう コンソメスープ	にぼし さばうすげすり		


○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	★	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		
15 木	ごはん					こめ		764	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。
	牛乳		乳	牛乳					
	焼き肉		小麦 貝類 豚 りんご	ぶた肉	しょうが にんにく 玉ねぎ いら	ごま油 さとう ごま	しょうゆ オイスターソース アップルビュレー トウバンジャン		
	春雨サラダ (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		
	野菜スープ		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 チキンブイヨン		
りんご		りんご		りんご			23.0		
16 金	飯缶ご飯					こめ		841	今が旬の「きのこのこ」を使ったカレーです。
	牛乳		乳	牛乳					
	きのこのカレー		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		
	味付き卵		小麦 卵	卵			しょうゆ しお こんぶ・魚介エキス		
	海藻サラダ (玉ねぎドレッシング)		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			
19 月	バーガーパン(スライスチーズ)		小麦 乳(乳)	(チーズ)		パン		744	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。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグのトマトソースかけ		小麦 卵 豚 貝類	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		
	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菜のスープ		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		
20 火	ごはん					こめ		789	地元の産物「竹輪」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	竹輪の甘辛煮		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		
	金平ごぼう		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		
	きのこの味噌汁		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 しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
みかん				みかん			28.2		
21 水	ソフトめん		小麦			ソフトメン		910	今日のミートソースはツナの入ったミートソースです。
	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 ペンナムルソース クッキングソース こしょう		
	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		
	青菜のごまサラダ		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		
22 木	ごはん					こめ		884	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	厚焼卵		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		
	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		
	肉じゃが		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		
26 月	ごはん					こめ		885	
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	もやしとコーンの胡麻和え		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	関東煮		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 火	二つ折りパン		小麦 乳			パン		735	「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。
	牛乳		乳	牛乳					
	鮭のチーズ衣焼き		小麦 乳	さけ チーズ		油 でん粉 パン粉	しお		
	フルーツ和え		りんご		みかん缶 パイン缶 りんご缶				
	かぶのポトフ		乳 豚	とり肉 ウィンナー	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		
28 水	ごはん					こめ		871	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。
	牛乳		乳	牛乳					
	若鶏肉とレバーのケチャップ和え			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		
	野菜の胡麻酢和え		小麦		きゃべつ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ しお す		
	芋煮汁		小麦 乳 豚 いわし さば	とうふ ぶた肉	にんじん こんにやく 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		
29 木	飯缶桜飯		小麦			こめ		838	「恵比壽講」にちなんだ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	秋刀魚の紅葉煮		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		
	五目煮		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		
	豚汁		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		
30 金	リングパン		小麦 乳			パン		813	「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。
	牛乳		乳	牛乳					
	メンチカツ		小麦 卵 豚 乳 ぜらチン	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		
	スパゲッティソース		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 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 こうりょう		
スイートポテト		小麦 乳 卵	卵黄		さつまいも マーガリン さとう		28.3		

