

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
1(月) 515kcal 15%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳 みりん しょうゆ ガラスープ 豆板醤
	回鍋肉	豚肉 しょうゆ 清酒 キャベツ にんじん しめじ 長ねぎ ピーマン にんにく しょうが なたね油 甜面醬
2(火) 669kcal 17%	餃子スープ	ミニ餃子(小麦粉 キャベツ 豚肉 ニラ 精製ラード 砂糖 大豆油 ニンニク 澱粉 香辛料 醤油 植物油 食塩 葱 生姜 発酵調味料 ブドウ糖 加工澱粉 トレハロース) わかめ だいこん 青梗菜 えのきたけ 葉ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	チリビーンズドッグ	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんばく ビタミンC) / 豚肉 脱脂大豆 大豆 たまねぎ にんにく オリーブ油 カットトマト トマトケチャップ ウスターソース ブイヨン 食塩 白こしょう チリパウダー / ウインナー(豚肉 豚脂肪 食塩 砂糖 香辛料 パン酵母)
	牛乳	牛乳 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリーノケール
3(水) 594kcal 17%	カリーノケールのスープ	セロリー レンズ豆 とうもろこし オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう
	こんにゃくゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 濃縮混合果汁(オレンジ、うんしゅうみかん) こんにゃく粉 酸味料 ゲル化剤 香料 甘味料
	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
4(木) 555kcal 17%	牛乳	牛乳
	ツナ大豆	まぐろ油漬 大豆 しょうが しょうゆ 清酒 三温糖 みりん
	カレー肉じゃが	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 カレー粉
5(金) 484kcal 16%	磯香和え	こまつな 緑豆もやし ひじき 昆布 しょうゆ みりん 三温糖 焼きのり
	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
8(月) 525kcal 16%	ブルコギ	牛肉 にんにく しょうゆ 清酒 コチュジャン ごま油 三温糖 たまねぎ にんじん 緑豆もやし にら なたね油 食塩 白こしょう ごま ごま油
	わかめスープ	豆腐 わかめ だいこん 青梗菜 えのきたけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	米粉の抹茶チョコマフィン	米粉 ベーキングパウダー きな粉 抹茶 三温糖 無調整豆乳 なたね油 チョコチップ
9(火) 595kcal 14%	餃子丼	精米 ビタミン強化米鉄分プラス / 豚肉 キャベツ にら たけのこ にんにく しょうが ごま油 しょうゆ 米酢 清酒 ガラスープ 三温糖 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
	メヒカリの唐揚げ	メヒカリ 澱粉 食塩 なたね油
10(水) 618kcal 15%	さつまいもの味噌汁	さつまいも 豆腐 だいこん 長ねぎ わかめ かつおだし 昆布だし 米みそ
	オムライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ トマトジュース 鶏肉 たまねぎ なたね油 白ワイン トマトケチャップ トマトペースト ガラスープ ブイヨン 白こしょう / オムレツ(液卵 植物油 乳等を主要原料とする食品 食塩 バター 乾燥卵白 でん粉発酵調味料 砂糖 チキンブイヨン ほたてエキス 乳たん白 加工でん粉 トレハロース 乳化剤 増粘多糖類 調味料 香辛料 カロチノイド色素) / 野菜入りケチャップ(たまねぎ トマトペースト にんじん 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 増粘剤)
	牛乳	牛乳
11(木) 548kcal 18%	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし なたね油 しょうゆ 米酢 食塩 白こしょう
	みかん	みかん
12(金) 572kcal 17%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	四川豆腐	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ナンブラー 甜面醬 豆板醤 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
13(土) 548kcal 18%	こんにゃくナムル	サラダこんにゃく きゅうり 緑豆もやし 長ねぎ にんにく ごま油 なたね油 塩だれ
	しゃくし菜まん	小麦粉 砂糖 ラード イースト コンニャク 食塩 玉ねぎ 豚肉 塩蔵しゃくし菜(雪白血菜、食塩) 米味噌 砂糖 植物油 おろしニンニク 醤油 大豆発酵調味料 寒天
	カリノケールのチャーハン	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ 食塩 豚肉 にんにく しょうが 長ねぎ カリーノケール 三温糖 しょうゆ 黒ソース 食塩 白こしょう ごま油
14(日) 548kcal 18%	牛乳	牛乳
	ほっけフライ	まぼっけ パン粉 小麦粉 食塩 増粘多糖類 なたね油
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
15(月) 507kcal 17%	学校で育てたバターナッツかぼちゃのプリンパン	食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんばく ビタミンC) 善前小産バターナッツかぼちゃ 鶏卵 牛乳 砂糖 乳等を主要原料とする食品(植物油、バターオイル、脱脂粉乳、卵黄) 香料 食塩 着色料 炭酸Ca
	牛乳	牛乳
	ボークビーンズ	豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ ホールトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 パプリカ 食塩 黒こしょう
16(火) 556kcal 19%	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま
	ゆずゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 水あめ 砂糖 ゆず果汁 ビタミンC 乳酸Ca ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 クエン酸鉄Na 香料
17(水) 507kcal 17%	きび入りわかめごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス セルロース pH調整剤 乳化剤)
	牛乳	牛乳
	白菜と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 たまねぎ しょうが 清酒 馬鈴薯でん粉 食塩 白こしょう 豆腐 はくさい にんじん 長ねぎ きくらげ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 黒こしょう ごま油
18(木) 556kcal 19%	からし酢和え	ほうれん草 キャベツ きゅうり 食塩 まぐろ油漬 しょうゆ 米酢 三温糖 からし粉 ごま
	タンメン	中華めん(小麦粉 食塩 かんすい) / 豚肉 しょうゆ 清酒 キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ にんじん こまつな たけのこ なたね油 鶏がらだし 豚骨だし 昆布だし 煮干しだし たまねぎ にんにく しょうが ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油
	牛乳	牛乳
19(金) 556kcal 19%	からあげ	鶏肉 澱粉 醤油 大豆油 酒 生姜 鶏ガラスープ 砂糖 食塩 香辛料 なたね油
	りんご	りんご 食塩

