

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
3 (月)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん もやしのからしあえ	〇精白米 〇上白糖	〇牛乳 〇豚肉もも 〇厚揚げ 〇みそ	〇にんじん 〇だいこん 〇しょうが 〇ほうれんそう 〇りよくとうもろやし	〇しょうゆ 〇みりん* 〇だし昆布(だし用) 〇水 〇洋からし 〇粉 〇酢	678
4 (火)	いわしの甘辛丼 牛乳 昆布の酢の物 けんちん汁	〇精白米 〇でん粉 〇油 〇上白糖 〇ごま油 〇つきこんにやく 〇さいとも	〇いわし 〇開き 〇牛乳 〇刻み昆布 〇しらすずし小 〇若鶏肉 〇むねきざみ 〇しほり豆腐 〇油揚げ	〇しょうが 〇にまつな 〇りよくとうもろやし 〇だいこん 〇ねぎ	〇酒 〇みりん* 〇しょうゆ 〇水 〇酢 〇食塩 〇煮干し(だし)	26.8
5 (水)	パン 牛乳 若鶏の香草焼き れんこんとブロッコリーのサラダ じゃがいも入り野菜スープ	〇コッペパン 〇上白糖 〇じゃがいも	〇牛乳 〇若鶏肉もも カツ用 〇ベーコン	〇にんにく 〇ローズマリー(パウダー) 〇レモン 果汁 〇れんこん 〇プロッコリー 〇ホールコーン 冷凍 〇にんじん 〇たまねぎ 〇キャベツ	〇パン(袋代(クラス)* 〇加工賃(クラス分け) 〇加工賃(丸パン) 〇食塩 〇こしょう 〇白 〇しょうゆ 〇白ワイン 〇パージル 〇粉 〇酢 〇サウザンドアイランド レッシング 1k 〇チキンブイヨン 〇水	701
6 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	〇精白米 〇サラダ油 〇じゃがいも 〇上白糖 〇ごま油	〇豚肉もも角切り 〇牛乳 〇海藻 ミックス 〇しらすずし小	〇にんにく 〇しょうが 〇たまねぎ 〇にんじん 〇グリーンピース 冷凍 〇キャベツ 〇りよくとうもろやし	〇赤ワイン 〇食塩 〇こしょう 〇白 〇水 〇しょうゆ 〇酢 〇ケチャップ 〇オリーブオイル 〇フスターソース 〇食塩 〇こしょう 〇白 〇フレンチドレッシング 1リットル	717
7 (金)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ わかざきのから揚げ 小松菜のおかかあえ	〇精白米 〇油	〇牛乳 〇若鶏肉もも きざみ 〇厚揚げ 〇赤みそ 〇わかざきの空揚げ 〇糸がつつお	〇だいこん 〇はくさい 〇にんじん 〇白ねぎ 〇にんにく 〇しょうが 〇こまつな 〇キャベツ	〇しょうゆ 〇みりん* 〇煮干し(だし) 〇水	720
10 (月)	かき揚げうどん 牛乳 大豆とわかめの酢の物	〇小麦粉 〇油 〇上白糖 〇ごま油	〇ひいき 〇ローズハム 千切り 〇おかまぼこ 〇牛乳 〇冷凍だいたい 〇豆腐 〇わかめ 〇まぐろ 水煮	〇たまねぎ 〇ねぎ 〇にんじん 〇ごまつな 〇りよくとうもろやし	〇加工賃(クラス分けめん) 〇しょうゆ 〇食塩 〇みりん* 〇ー味 〇だし昆布(だし用) 〇削りぶし(だし) 〇水 〇酢	732
12 (水)	パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	〇コッペパン 〇サラダ油 〇じゃがいも 〇小麦粉 〇バター 〇上白糖	〇牛乳 〇牛肉もも角切り 〇ヨーグルト(ソール)	〇たまねぎ 〇にんじん 〇マッシュルーム レトルト 〇グリーンピース 冷凍 〇キャベツ 〇ホールコーン 冷凍	〇パン(袋代(クラス)* 〇加工賃(クラス分け) 〇ローリエ 〇赤ワイン 〇デミグラスソース 〇ケチャップ 〇ビューレー 〇フスターソース 〇食塩 〇こしょう 〇白 〇フレンチドレッシング 1リットル	768
13 (木)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き ごぼうと蓮わかめのきんぴら さつま汁	〇アルファ一化玄米 〇ごま油 〇上白糖 〇さつまいも 〇つきこんにやく	〇牛乳 〇さば 〇塩蔵きわかめ 〇さつま揚げ 〇若鶏肉もも きざみ 〇油揚げ 〇中みそ 〇赤みそ	〇ごぼう 〇にんじん 〇だいこん 〇ねぎ	〇加工賃(玄米加工賃)* 〇食塩 〇しょうゆ 〇みりん* 〇ー味 〇煮干し(だし) 〇水	783
14 (金)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐のいため煮 はるさめサラダ	〇精白米 〇サラダ油 〇じゃがいも 〇小麦粉 〇バター 〇上白糖	〇牛乳 〇豆腐 〇豚肉もも 〇ローズハム 千切り	〇しょうが 〇にんじん 〇たまねぎ 〇たけのこ ゆで 〇乾しいたけ 〇キャベツ 〇ねぎ 〇こまつな 〇ホールコーン 冷凍	〇食塩 〇しょうゆ 〇中華スープストック 〇酒 〇酢	32.6
17 (月)	クリームスバゲッティ 牛乳 フレンチサラダ オレンジマフィン	〇ソフトめん 〇サラダ油 〇小麦粉 〇ホットケーキミックス 〇上白糖 〇マーガリン(調理用)	〇若鶏肉 〇むねきざみ 〇ベーコン 〇調理用牛乳 〇牛乳 〇卵	〇にんにく 〇たまねぎ 〇にんじん 〇マッシュルーム レトルト 〇グリーンピース 冷凍 〇キャベツ 〇ホールコーン 冷凍 〇トランペオレンジ	〇加工賃(クラス分けめん) 〇食塩 〇こしょう 〇白 〇ホワイトルウ 〇クリーム ポタージュ 〇水 〇フレンチドレッシング 1リットル 〇ベーキングパウダー 〇オレンジ ジキュラリー 〇紙カップ 12A*	921
18 (火)	ひじきごはん 牛乳 焼きししゃも 小松菜の炒め煮 だいこんのみそ汁	〇精白米 〇サラダ油 〇上白糖 〇ごま油	〇若鶏肉 〇むねきざみ 〇ひじき 〇油揚げ 〇牛乳 〇ししゃも 〇さつま揚げ 〇豆腐 〇塩蔵わかめ 〇中みそ 〇赤みそ	〇にんじん 〇むきえだまめ 冷凍 〇こまつな 〇はくさい 〇だいこん 〇たまねぎ	〇みりん* 〇しょうゆ 〇食塩 〇水 〇煮干し(だし)	682
19 (水)	フィジューバーガー 牛乳 はくさいスープ	〇コッペパン 〇油 〇マロニー	〇牛乳 〇ベーコン	〇キャベツ 〇にんじん 〇たまねぎ 〇はくさい 〇きくらげ 〇ねぎ	〇パン(袋代(クラス)* 〇加工賃(クラス分け) 〇加工賃(スライズ機) 〇ホキフライ 〇ノンエッグタルタルソース 〇食塩 〇こしょう 〇白 〇しょうゆ 〇チキンソース 〇スープストック 〇水	31.1
20 (木)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 もやしのナムル	〇精白米 〇サラダ油 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇合鴨入りボール 〇豚肉もも 〇厚揚げ 〇中みそ	〇にんじん 〇はくさい 〇えのきたけ 〇はくさい 〇キムチ 〇にんじん 〇にんにく 〇ほうれんそう 〇りよくとうもろやし 〇白ねぎ	〇酒 〇みりん* 〇水 〇しょうゆ 〇酢 〇こしょう 〇白	714
21 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛 キャベツと塩昆布のあえ物 すまし汁	〇精白米 〇でん粉 〇油 〇上白糖	〇牛乳 〇若鶏肉もも カツ用 〇大豆水煮 〇塩昆布 〇豆腐 〇塩蔵わかめ	〇キャベツ 〇ごまつな 〇にんじん 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇カレー粉 〇みりん* 〇水 〇しょうゆ 〇酢 〇だし昆布(だし用)	29.4
25 (火)	中華大豆ごはん 牛乳 切干大根の中華炒め リーキーの中華スープ	〇精白米 〇ごま油 〇サラダ油	〇焼き豚 〇豚肉もも 〇ひき肉 〇豆腐 〇牛乳 〇ベーコン 〇豆腐	〇乾しいたけ 〇にんじん 〇たまねぎ 〇ホールコーン 冷凍 〇ねぎ 〇切干大根 〇いこん 〇冷凍さやいんげん 〇きくらげ 〇はくさい 〇リーキー	〇オイスターソース 〇しょうゆ 〇食塩 〇みりん* 〇チキンブイヨン	668
26 (水)	パン 牛乳 ポトフ じゃがいもサラダ いちごジャム	〇コッペパン 〇じゃがいも 〇ノンエッグマヨネーズ小袋 8g	〇牛乳 〇豚肉もも角切り 〇ウインナー 小	〇にんじん 〇たまねぎ 〇キャベツ 〇ブロッコリー 〇いちご ジャム 低糖度	〇パン(袋代(クラス)* 〇加工賃(クラス分け) 〇赤ワイン 〇食塩 〇こしょう 〇白 〇ローリエ 〇スープストック 〇チキンブイヨン 〇水	723
27 (木)	ごはん 牛乳 若鶏・さけの照り焼き れんこんの梅肉あえ 豆腐のみそ汁 ひじきふりかけ・味つけのり	〇精白米 〇上白糖 〇でん粉	〇牛乳 〇若鶏肉もも カツ用 〇さけ 〇糸がつつお 〇豆腐 〇中みそ 〇白みそ 〇ひじきふりかけ 〇味つけのり	〇れんこん 〇こまつな 〇ねぎ 〇にんじん 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇みりん* 〇煮干し(だし) 〇水	712
28 (金)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 揚げきょうざ	〇精白米 〇サラダ油 〇上白糖 〇ごま油 〇油	〇牛乳 〇豚肉もも 〇厚揚げ 〇ひき肉 〇ローズハム 千切り 〇冷凍きょうざ	〇にんにく 〇しょうが 〇だいこん 〇にんじん 〇しめじ 〇冷凍さやいんげん 〇チンゲンサイ 〇りよくとうもろやし 〇ホールコーン 冷凍	〇しょうゆ 〇オイスターソース 〇ー味 〇酒 〇水 〇酢	789
						29.7

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）3日・4日・7日・13日・14日・18日・20日・21日・25日・27日