

日 曜	献立名			食 材 料			※アレルギー表示			栄養価		
	主食	おかず	血や肉・骨に含むもの(肉)	力や骨に含むもの(魚)	体のほそをととのえるもの(卵)	調味料・その他	原材料名	アレルギー表示	エネルギー	たんぱく質	脂質	
1	月 ごはん	いわしの煮物 きんぴら だき汁	いわししょうがに→ たんぽことうふ あがらあげ わかめ	いわし しょうが みりん だんごん しょうが 塩 あがら さとう だんごん こめ	にんじん こんにゃく いんげん ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒 しょうゆ かつおだし しょうが かつおだし しょうゆ 塩	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 卵 大豆	大 中 小 大 中 小 大 中 小	614 21.9 750 26.0			
2		厚切りと大玉のトマト和え フルーツヨーグルト いちごジャム	つくね → ヨー → いちご	つくね しょうが 塩 しょうが 塩 ヨーグルト しょうが 塩 いちご しょうが 塩	さとう じゃがいも みかんゼリー → いちごジャム →	たまねぎ グリンピース かぼちゃ グリンピース トマト ナタデココ → パイナップル おうとう	ソース ケチャップ 塩 赤ワイン トマトソース チキンスープ 野菜ブイオン おろしにんにく こしょう	大豆 牛肉 乳 乳	大 中 小 大 中 小 大 中 小	645 22.7 777 27.3		
3	水 ごはん	鶏皮煮の鶏肉 生揚げ煮え	なんこつみそに→ ぶたにく あつあげ あかみそ フレックかまぼこ→	なんこつ しょうが 塩 しょうが 塩 ぶたにく しょうが 塩 あかみそ しょうが 塩 フレック しょうが 塩	さといも さとう さとう こめ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん あおめ ほうれんそう にんじん もやし	おろししょうが しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 和風だし しょうゆ	小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆	大 中 小 大 中 小	594 23.1 744 27.7		
4		麦ごはん チキンカレー ブロッコリーのサラダ	とりにく ローズハム →	とりにく しょうが 塩 しょうが 塩 ローズハム しょうが 塩	じゃがいも きゅうり ブロッコリー とうもろこし	とろけるカレールウ フカレールウ 日向夏ドレッシング	小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小	592 19.8 742 23.3			
5	金 皿置黒焼パン	ちゃんぽん 好園とささみのレモン和え	ぶたにく ささみフレック →	ちゃんぽんめん → ささみ → ことうまん	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ねぎ きゅうり ブロッコリー にんじん	ボークスープ 白味噌 おろしにんにく 中華だし しょうゆ しょうゆ レモン汁 酢 しょうゆ	小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小	587 24.5 726 28.7			
6		麦ごはん ビビンバ わかめのスープ	ぶたひきにく だいず しろみそ とりにく とうふ わかめ	さとう ごまあがら ごま はるさめ こめ	にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ しょうゆ	しょうゆ 豆板醤 酢 しょうゆ しょうゆ しょうゆ チキンスープ 中華だし しょうゆ	小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小	597 24.3 746 28.8			
7	月 麦ごはん	ハンバーグ きのこソース ポタージュ いちごクレープ	ハンバーグ → とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム しろういげんまめ	ハンバーグ しょうが 塩 しょうが 塩 とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム しろういげんまめ	さとう じゃがいも いちごクレープ → バーガーパン	ケチャップ しょうゆ チキンスープ ソース 赤ワイン こしょう クリームポタージュ(味の素) バター	小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆	大 中 小 大 中 小 大 中 小	697 27.6 853 34.3			
8		バーガーパン だらのチリソース和え だいこんのみそ汁	たら(になつぎ) からいもポール → とうふ あがらあげ しろみそ わかめ	たら(になつぎ) しょうが 塩 しょうが 塩 からいもポール しょうが 塩	あがら さとう こめ	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん にんじん ねぎ	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ キャベツ	小麦 大豆 大豆	大 中 小 大 中 小	615 19.6 767 23.3		
9	水 ごはん	厚切りの中華煮 唐揚げの酢の物	ぶたにひきにく だいず あつあげ 唐揚げの酢の物	ぶたにひきにく だいず あつあげ 唐揚げの酢の物	たまねぎ しょうが こんにゃく ごま ごまあがら さとう はるさめ こめ	ボークスープ しょうゆ しょうゆ 中華だし しょうゆ しょうゆ 酢	小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小	597 22.1 746 26.1			
10		麦ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ	ポーク → ぶたにく だいず まぐろみず →	ポーク しょうが 塩 しょうが 塩 ぶたにく だいず まぐろみず しょうが 塩	じゃがいも さとう さとう ノンエッグマヨネーズ コッペパン	赤ワイン ウスター ケチャップ 塩 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ	大豆 牛肉 小麦 大豆	大 中 小 大 中 小	585 25.0 712 30.0			
11	木 ごはん	北汁 両足サラダ	とりにく あつあげ だいず ほうろき きんときめ	さといも さつまいも こめ	にんじん しいたけ ほうろき きゅうり にんじん あおめ とうもろこし	北汁 日向夏ドレッシング	小麦 大豆 小麦 大豆	大 中 小 大 中 小	602 21.4 755 25.3			
12		麦ごはん ポトフ グリーンサラダ	ポーク → ぶたにく まぐろみず →	ポーク しょうが 塩 しょうが 塩 ぶたにく まぐろみず しょうが 塩	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ チーズパン	白ワイン ボークスープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ イタリアンドレッシング	小麦 大豆 牛肉 小麦 乳	大 中 小 大 中 小	589 24.5 724 29.8			
13	金 コッペパン	ぎょうざ きゅうりとわかめの 和え物 五目うどん ぶどうゼリー	ぎょうざ → きゅうりとわかめの 和え物 五目うどん ぶどうゼリー	ぎょうざ しょうが 塩 しょうが 塩 きゅうりとわかめの 和え物 五目うどん ぶどうゼリー	さとう きゅうり うどん ぶどうゼリー → こめ	酢 しょうゆ 漬物ドレッシング かつおだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小 大 中 小	629 20.0 780 23.9			
14		わかめごはん 切干大根の炒め煮 ぶた汁	さつまいも → とりにく ぶた汁	さつまいも しょうが 塩 しょうが 塩 ぶた汁 しょうが 塩	さとう じゃがいも こめ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ あおめ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ おろししょうが	小麦 大豆 牛肉 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小	586 23.3 732 27.6		
15	月 ごはん	ジャーマンポテト はくさいと肉団子のスープ	ポーク → にくだんご →	ポーク しょうが 塩 しょうが 塩 にくだんご しょうが 塩	じゃがいも あがら パター たまねぎ ハセリ はくさい だいこん	塩 しょうゆ チキンスープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ 野菜ブイオン	乳 大豆 牛肉 小麦 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小	648 23.1 784 27.7			
16		ミルクパン かぼちゃのほろ煮 (行事食・冬至) だいこんのごま和え	とりにきにく あつあげ だいず フレックかまぼこ →	かぼちゃ しょうが 塩 しょうが 塩 だいこん しょうが 塩 ごま ノンエッグマヨネーズ こめ	さとう でんごん ごま きゅうり こめ	おろししょうが みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ	小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小	605 21.6 756 25.8			
17	水 ごはん	メンチカツ ミニサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ	メンチカツ → ミニサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ	メンチカツ しょうが 塩 しょうが 塩 ミニサラダ しょうが 塩 野菜スープ しょうが 塩 クリスマスケーキ しょうが 塩	あがら ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん はくさい	漬 しょうゆ チキンスープ しょうゆ しょうゆ 野菜ブイオン 塩 しょうゆ	小麦 乳 大豆 小麦 大豆 牛肉 小麦 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小 大 中 小	698 25.2 822 28.7			
18		コッペパン ハヤシライス フレンチサラダ	ぶたにく しろいんげんまめ さとう あがら こめ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	チキンスープ ケチャップ ウスター ハヤシライス ケチャップ 漬 酢 しょうゆ	小麦 大豆 牛肉 大豆 牛肉	大 中 小 大 中 小	594 18.4 744 21.6				

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 豚肉は豚骨白湯の味を愛用しています。(地産地消)
 ※ 1日に1回以上の鮮魚量は350gです。宮城県産鮮魚を愛用が不足しています。1日の3分の1以上の量の鮮魚を使った1日の日を「ベジタブルの日」として絶食します。
 ※ 毎月1日を「むのめ地産地消の日」とし、この日に使用する宮城県産の食材を消費します。今月1日に使用する宮城県産の食材は、「牛乳・ベーコン・豚肉・はくさい・ハゼ・きゅうり」です。
 ※ 食材の廃棄などの問題により、献立や食材が変更になる場合があります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解よろしくお願いいたします。

今月の調味料

漬物しょうゆ 大豆 小麦 塩 造	漬物しょうゆ 大豆 小麦 塩 造
みりん もろ 芋 米 塩 砂糖 造	こしょう 大豆 菜こしょう 大豆
酢 酢 酒 造	酒 ※ 米 塩 造
かつおだし かつお節	白みそ 大豆 大豆 塩 米ぬか 造
赤みそ 大豆 大豆 塩 造	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
チキンスープ とり肉	豆板醤 唐辛子 そろ豆 造
ポークスープ 豚肉	白ワイン ※発酵1544日 塩 砂糖 ワイン アルコール
赤ワイン ※発酵1544日 塩 砂糖 ワイン 果実酒 アルコール	白ワイン ※発酵1544日 塩 砂糖 ワイン アルコール
ソース(ウスター) 砂糖 酢 たまねぎ 香辛料 カラメル色素	
ノンエッグマヨネーズ 油(なたね・コーン・パーム) 酢 水ぬか 塩 大豆 香辛料 レモン果汁 こんにゃく粉	
イタリアンドレッシング なたね油 砂糖 酢 塩 発酵1544日 たまねぎ にんにく こしょう パン粉 セロリ でんぷん トマト	
貴妃ドレッシング しょう油(小・大) 酢 かつおだし 砂糖 たまねぎ 塩 醤油エキス 貴妃みそ オニオンエキス 当番子	
日向夏ドレッシング 油(なたね・大豆) 日向夏みかん果汁 酢 しょう油 からし 小麦	
カレーポタージュ(味の素) 小麦粉 乳 塩 食用油脂 砂糖粉乳 たまねぎ 香辛料 調味	
Fカレーフル 小麦粉 ラード パーム油 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ 大豆 ニンニク粉 トマト こしょう カラメル色素	
とろけるカールール 小麦粉 パーム油 なたね油 酢 でんぷん 塩 カレー粉 かつまいも粉 白砂糖 香辛料 ケチャップ なたね油 カラメル色素	
ハヤシルウ 小麦粉 油(ラード、パーム) 塩 砂糖 トマト たまねぎ 大豆 にんにく粉 香辛料 カラメル色素	
野菜ミソ 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料	
和風だし・の素 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし	
中華だし・の素 塩 コンタナー 砂糖 にんにく粉 はくせい粉 しょうが粉 香辛料 調味食用油	
デミグサソース 小麦 ラード トマト たまねぎ チキンエキス にんにく 砂糖 しょうが粉 塩 植物油 香辛料	
デリシース トマト 砂糖 たまねぎ 酢 砂糖 香辛料 にんにく	
北斗みそ みそ ししょう 砂糖 香辛料 唐辛子 にんにく ごま油 小麦 大豆 カラメル色素	
トマトソース トマト たまねぎ バッファロ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	
白麻痺 酢 エキス 塩 セラチン 筋肉 でんぷん	