

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・骨にもなるもの(赤)	力や熱にもなるもの(黄)	体の弱さをとるもの(緑)	調味料・その他	穀類6品目	肉類20品目	乳・卵・魚	植物油
8	 ごはん	れんこんと牛肉のきんぴら 漬物	ぎょうくに あぶらあげ かまぼこ → とりにく やきどうふ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう ごまあぶら ごま さいとも こめ	ごぼう れんこん にんじん あおめ しいたけ はくさい にんじん だいずもやし みつば	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 和風だし 味 みる 七味唐辛子 かつおだし 淡口しょうゆ みる	小麦 大豆 牛肉 ごま	小 587	22.7	
木		ごはん	とりに肉としめじのナポリタン コーンサラダ	とりにく ハム → たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	スパゲティ あぶら さとう こくとうパン	たまねぎ しめじ トマト ビーマン キャベツ にんじん とうもろこし	ケチャップ デミグラスソース 塩 しょうゆ ウスター 酢 塩 しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 596 中 740	21.9 28.5
9	 ごはん	ポトフ ごぼうのオーロラサラダ	とりにく ハム → たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ チーズパン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ きゅうり ごぼう	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 しょうゆ 白ワイン ケチャップ 塩 酢	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 593 中 718	24.2 28.8	
金		減量黒糖パン	和風ハンバーグ 昆布和え キムチ汁 豆乳プリンタルト	ハンバーグ → しおこんが → とりにく とうふ みそ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう さいとも とうにゅうプリンタルト → こめ	だいこん もやし きゅうり はくさい キムチ → ごぼう にんじん はくさい にら たら 砂糖 塩 しょうゆ ヤシ油 なたね油 コーンフラワー 大豆粉 オリーブオイル しょうゆ たら 砂糖 塩 しょうゆ	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 691 中 815	23.2 25.8
13	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
木		ごはん	白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	ベーコン → ぎょうくにゅう なまクリーム しろいんげんまめ まぐろみずに → たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー きゅうり にんじん アスパラガス コッペパン	ポークスープ ホワイトルウ クリームポタージュ(味噌) イタリアンドレッシング	小麦 乳 大豆 鶏肉 ごま	小 580 中 706	23.1 27.4	
15	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
木		ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
16	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
金		コッペパン	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
19	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
月		ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
20	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
火		チーズパン	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
21	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
水		麦ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
22	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
木		ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
23	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
金		コッペパン	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
26	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
月		ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
27	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
火		コッペパン	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
28	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
水		ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
29	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
木		ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9
30	 ごはん	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9	
金		ミルクパン	とりに肉のみそころばかし つみれじる	とりにく あつあげ みそ つみれ → とうふ あぶらあげ たら 砂糖 塩 コンニャク 色味	さとう こめ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にんじん	おろししょうが 酒 みる 濃口しょうゆ かつおだし 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	小 587 中 734	23.6 27.9

今月の調味料

濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒
みりん もち米 米麹 砂糖 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大葉
酢 酒 米 酒 酢	酒 米 米 塩 酒
かつおだし かつお節	みそ 大豆 大豆 塩 水あめ 酒
チキンスープ とりにく	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
ポークスープ 鶏肉	七味唐辛子 唐辛子 ごま みかん 皮 山椒 青のり アノミ しょうが
赤ワイン 米発酵調味料 塩 ワイン 砂糖 黒糖 黒糖 アルコール	白ワイン 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール
ソース (ウスター) 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ 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 水あめ 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 米発酵調味料 たまねぎ にんにく こしょう パセリ セロリ でんぶ トマト	背そどレッシング しょうゆ(小麦・大豆) 酢 かつおだし 砂糖 塩 塩 塩 白黒エキス 背そど オニオンエキス 唐辛子
フレンチドレッシング 砂糖 酢 塩 レモン果汁 たまねぎ粉 こしょう	クリームポタージュ(味の素) 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉
クリームポタージュ(味噌) 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉	クリームポタージュ(味噌) 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉
カレー粉 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	とろけるカレー粉 小麦粉 パーム油 なたね油 さとう おろししょうが カレー粉 さつまいも粉 白砂糖 香辛料 キャベツ粉 たまねぎ粉 カラメル色素
ホワイトルウ 小麦粉 油(ラード・パーム) 砂糖 塩 チキンエキス 脱脂粉乳 チーズ たまねぎ粉 にんにく粉 大豆 香辛料	ハヤシルウ 小麦粉 油(ラード・パーム) 塩 砂糖 トマト たまねぎ粉 大豆 にんにく粉 香辛料 カラメル色素
デミグラスソース 小麦 ラード トマト たまねぎ チキンエキス にんにく 砂糖 でん粉 塩 植物油 香辛料	北斗みそ みそ しょうゆ 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
和風だし 味 砂糖 塩 かつお節 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料	野菜ブイヨン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料
中華だし 味 塩 コンスターチ 砂糖 にんにく粉 はくさい粉 しょうが粉 香辛料 香味食用油	

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は鹿児島県産のものを使用しています。(産地指定)
◎ 1日にのり(乾燥)は350gですが、高崎県産ののりを不足しています。1日の3分の1以上の量ののりを使った献立の日を「のりの日」として紹介します。
◎ 毎月16日を「わか地産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「牛乳・ベーコン・はくさい・きゅうり」です。
※ 食材調達などの問題により、献立や食材が変更になる場合もあります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解をお願いします。