



* 材料入荷の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

日(曜)	こんだてめい 献立名	きいろのたべもの おもに力のもとになる	あかいたべもの おもに体をつくる	みどりのたべもの おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) 炭水化物(g)
金	むぎごはん	こめ むぎ				557
	コーンスープ		ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん コーン	鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	22.5
	ホイコーロウ	ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん たけのこ キャベツ	おろししょうが おろしにんにく テンメンジャン	1.7
火	わかめごはん	こめ			たきこみわかめ	536
	にらたまスープ	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ にら	鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 酒	20.7
	ポテトカップグラタン	ポテトカップグラタン(大豆)				2.3
水	あおめサラダ	ごまあぶら さとう		あおだいず キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	72.6
	むぎごはん	こめ むぎ				539
	みぞれじる	しらたまもち	とりにく	にんじん はくさい だいこん ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	25.4
木	いwashのおかか		いwashのおかかに(小麦 大豆)			2.2
	きゅうりとわかめのすのもの	ごま さとう	わかめ	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	76.0
	チーズパン	チーズパン(小麦 乳)				560
金	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ(小麦)	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	ワイン ケチャップ トマトピューレ ソース(大豆 りんご)	22.1
	グリーンサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	塩 こしょう(大豆) デミグラスソース(小麦 鶏) おろしにんにく	2.7
	イタリアンドレッシング					79.8
月	ちゅうかどん	こめ むぎ		キャベツ あおだいず	塩 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) おろしにんにく	590
	(むぎごはん)	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん ヤングコーン	酒 しょうゆ(小麦 大豆) みりん 鶏ガラスープ	20.1
	だいがくいも	さつまいも だいずあぶら			しょうゆ(小麦 大豆)	1.7
火	きこのハヤシライス	こめ むぎ		しいたけ しめじ	ハヤシルウ(小麦 大豆)	551
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ	ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏) ソース(大豆 りんご)	19.2
	かいそうサラダ	ごま さとう	のり かんてん わかめ	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.5
水	むぎごはん	こめ むぎ				88.0
	カレーぶたじゃが	じゃがいも	あつあげ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ	カレー粉 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	571
	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく				24.1
木	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら ごま さとう	とりにく	にんじん ほうれんそう もやし	酢 しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく	1.6
	むぎごはん	こめ むぎ				88.8
	なめこのみそしる		みそ(大豆) とうふ(大豆)	だいこん えのきたけ なめこ ねぶかねぎ	あじこ	549
金	いwashのかりんとうあげ	だいずあぶら さとう ごま	いwash(粉)		しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	25.5
	キャベツのちゅうかつげ	さとう ごまあぶら		キャベツ	おろしにんにく 塩 酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.3
						69.2
月	しょくパン	しょくパン(小麦 乳)				566
	さつまいものミルクシチュー	さつまいも サラダあぶら(大豆)	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう ベシマルソース(乳 小麦 大豆)	23.1
	ブロッコリーのガーリックいため	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	ブロッコリー コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく	2.4
火	メープルジャム	メープルジャム				78.7
	ゆかりごはん	こめ			ゆかり	597
	うどんすき	うどん(小麦) サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく あつあげ(大豆)	しいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	21.3
水	せんぎりだいこんのすのもの	ごま さとう	ツナ こんぶ	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.3
	みかん			みかん		98.0
木	むぎごはん	こめ むぎ				586
	マーボー豆腐	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ にら	しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく トウバンジャン	24.9
	ごまあぶら でんぶん	とうふ(大豆) みそ(大豆)			オイスターソース(かき)	2.1
火	パンサンズウ	マロニー さとう ごま	チキンハム	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	83.5
	なめし	こめ			かんそうだいこんぼ	521
	ごまくうどん	うどん(小麦)	とりにく あぶらあげ(大豆)	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ こんぶ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	23.7
金	こまつなあえもの	さとう	とりにく	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	3.2
	チキンカレー	こめ むぎ				85
	(むぎごはん)	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく	にんじん たまねぎ	カレールー(小麦 大豆) ソース(大豆 りんご) すりおろしりんご	605
月	スパゲティサラダ	スパゲティ(小麦)	ツナ	きゅうり にんじん コーン	おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ ケチャップ	20.2
		ノンエッグマヨネーズ(大豆)			レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.4
						94.9
火	ココアあげパン	ココアパン(小麦 乳) だいずあぶら さとう	きなこ(大豆)		ココア ミルメーク(大豆) 塩	620
	はくさいとにくだんごのスープ		にくだんご(小麦 鶏 豚 大豆 ごま)	にんじん たまねぎ だいこん はくさい	洋風スープ(大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆) 塩	21.1
					鶏ガラスープ	2.2
水	フルーツポンチ	ゼリー(りんご もも 大豆)		みかん バイン おうとう(すべてシロップ漬)		87
	むぎごはん	こめ むぎ				546
	ごまみそ	じゃがいも ごま	ぶたにく みそ(大豆)	にんじん こんにやく ごぼう しいたけ にら	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酒	21.0
木	くきわかめのうめあえ	さとう	わかめ ちりめん かつおぶし	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ(小麦 大豆) 梅肉	2.5
	むぎごはん	こめ むぎ				90.1
	のっぺいじる	でんぶん	あぶらあげ(大豆)	しいたけ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	26.6
金	とりにくのからあげ2こ	でんぶん だいずあぶら	とりにく		酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) ガーリック	2
	コールスローサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)		キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう(大豆)	72.5
	いりこなめし	こめ			いりこなめし(ちりめん ごま 大豆)	553
火	しるビーフン	ビーフン	ぶたにく	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	22.1
		ごまあぶら		たけのこ にら	こしょう(大豆) オイスターソース(かき)	2.2
	ポークシューマイ2こ	シューマイ(小麦 豚)				82.2
水	ひじきごはん	こめ さとう サラダあぶら(大豆)	とりにく ひじき あぶらあげ(大豆)	にんじん しいたけ あおだいず	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん 塩	552
	さつまじる	さつまいも	とりにく	だいこん にんじん ごぼう	あじこ	24.1
			みそ(大豆)	ねぶかねぎ		2.9
木	れんこんサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ロースハム(豚)	れんこん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酢	80.2
	こめこパン	こめこパン(小麦 乳)				534
	ポークビーンズ	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおだいず	ワイン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう(大豆)	27.6
金	ツナサラダ	サラダあぶら(大豆) さとう	だいず		ハヤシルウ(小麦 大豆) 鶏ガラスープ	2.4
	むぎごはん	こめ むぎ	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	酢 レモンじる しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	71.1
	かぼちゃのいももち	じゃがいも いももち	あぶらあげ(大豆)	だいこん しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	25
火	ごもくめ	サラダあぶら(大豆) さとう	とりにく だいず こんぶ てんぷら	ごぼう こんにやく にんじん あおだいず	みりん しょうゆ(小麦 大豆)	2.3
	さげばっばりかけ		さげばっばりかけ(鮭 ごま 大豆)			86.9