

※ 毎日牛乳がつきます。

日	曜日	献立名	使用する食品				アレルギー表示対象品目 【特定原材料】 えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生	エネルギー(kcal)	
			赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	調味料他		たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもにからだをつくる ものになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの				
1	木	ごはん			ごはん			625	765
		じゃがいものそばろに	ぶたにく、あつあげ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	じゃがいも、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、かつおだし	小麦	22.9	27.3
		かきいりわかめサラダ	わかめ	きゅうり、かき	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、す	小麦		
		うめぼし (うめぼしでげんき!キャンペーン)		うめぼし				16.9	19.8
2	金	げんりようごはん			ごはん			664	823
		カレーうどん	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	うどん、かたくりこ	カレールウ、カレーこ、ケチャップ、 しょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし	小麦	21.4	25.6
		こうやどうふのからあげ	こうやどうふのからあげ		あぶら		小麦		
		ごまあえ		キャベツ、ほうれんそう	ごま、さとう	しょうゆ	小麦	21.4	25.3
5	月	ごはん			ごはん			662	766
		コロッケ	コロッケ		あぶら		小麦		
		あざりのごまドレッシング	あざり	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、す	小麦	23.0	26.9
		かきたまじる	たまご、とうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	かたくりこ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、さけ	卵・小麦	21.0	23.0
6	火	ごはん			ごはん			672	821
		ホイコーロー	ぶたにく、あつあげ	キャベツ、ピーマン、パプリカ、ねぎ、 しいたけ、にんにく、しょうが	かたくりこ、あぶら、さとう	テンメンジャン、しょうゆ、さけ、 トウバンジャン、ちゅうかスープ、こしょう	小麦	24.8	30.2
		ちゅうかサラダ	ハム	きゅうり、もやし、にんじん	はるさめ、さとう、ごま、 ごまあぶら	しょうゆ、す	乳・卵・小麦		
		かき		かき				20.6	24.4
7	水	ごはん			ごはん			595	724
		しろみざかなのからあげ	たら		かたくりこ、あぶら	さけ、しお、こしょう			
		おろしあえ		だいこん、ほうれんそう、しめじ	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、かつおだし	小麦	25.7	30.6
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ		かつおだし		16.1	18.5
8	木	ごはん			ごはん			656	801
		とりにくのマリアナソース	とりにく	トマト、しょうが	かたくりこ、あぶら、さとう	ソース、しょうゆ、さけ	小麦	28.0	34.0
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ、ブロッコリー、コーン	さとう、オリーブオイル	す、しょうゆ、しお、こしょう	小麦		
		きのこスープ	とうふ	たまねぎ、こまつな、えのき、しめじ、まいたけ		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	小麦	22.2	26.4
9	金	キムチチャーハン	ぶたにく、たまご	たまねぎ、はくさいキムチ、にら	ごはん、ごまあぶら、あぶら	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、しお、 こしょう	卵・小麦	680	849
		ごもくスープ	とりにく	もやし、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、 しいたけ	はるさめ、かたくりこ、 ごまあぶら	ちゅうかスープ、さけ、しょうゆ、しお、 こしょう	小麦	25.1	30.5
		スキムミルクいり てづくりおにまんじゅう	ぎゅうにゅう、スキムミルク		さつまいも、こむぎこ、 さとう	ベーキングパウダー、しお	乳・小麦	19.3	22.8
14	水	てまきずし(すめし)			ごはん、さとう	す、しお		689	851
		(のり、たまご、ソーセージ、 ツナ、チーズ)	のり、たまごやき、 ソーセージ ツナ、チーズ	きゅうり、レモンかじゅう			卵	30.3	36.1
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、こんにゃく、 ねぎ	マヨネーズ さといも	しお、こしょう かつおだし	卵・乳	24.7	30.6
15	木	【高野山中】あげパン			コッペパン、あぶら、 グラニューとう		小麦・乳	697	861
		【その他】コッペパン、いちごジャム			コッペパン、いちごジャム		小麦・乳		
		あきあじクリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、 スキムミルク、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ	さつまいも、くり、バター	ベシャメルソース、コンソメ、しお、こしょう	乳・小麦	27.6	31.8
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん、きゅうり	さとう、ごまあぶら	す、しょうゆ	小麦	20.3	32.8
16	金	ごはん			ごはん			679	818
		ホキのもみじやき	ホキ	にんじん	マヨネーズ	こしょう	卵	34.0	39.3
		すのもの	ちくわ、わかめ	きゅうり	ごま、さとう	す、しょうゆ、しお	小麦		
		とふのこのにもの	とふのこ、とりにく、 あぶらあげ	はくさい、だいこん、こまつな、にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、かつおだし	小麦	24.1	28.6
19	月	ソースカツどん			ごはん			720	817
		(ソースカツ、ポイルキャベツ)	トンカツ	キャベツ	あぶら、さとう	ソース、しょうゆ、みりん	小麦・卵	24.9	27.7
		みそけんちんじる	あつあげ、みそ	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	さといも	さけ、かつおだし		24.1	25.0
		おこめのムース			おこめのムース		卵・乳		
20	火	ごはん			ごはん			661	807
		あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶたにく	たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、にんじん、 しょうが、にんにく	あぶら、かたくりこ	ちゅうかスープ、オイスターソース、 しょうゆ、しお、こしょう	小麦	29.1	35.5
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん、ほうれんそう、レモンかじゅう	さとう、あぶら	しょうゆ、す	小麦		
		フライビーンズ	だいた		かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ	小麦	21.4	25.3
21	水	カレーライス(むぎごはん)			むぎごはん			654	796
			ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ、ソース、コンソメ、 カレーこ	小麦	20.3	23.9
		かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト	かき、バナナ、みかん、もも、パイナップル	さとう		乳	16.9	19.5
22	木	ごはん			ごはん			626	759
		おでんふうに	あつあげ、うずらたまご、 ちくわ、ぎゅうにく	だいこん、こんにゃく	さとう	しょうゆ、さけ、みりん、かつおだし、 こんぶだし	卵・小麦	24.7	30.1
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう、キャベツ、ほうれんそう	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	乳・卵・小麦	21.4	25.4
23	金	げんりようごはん			ごはん			743	870
		しょうゆラーメン	ぶたにく、なると	もやし、はくさい、コーン、ねぎ	ちゅうかめん、ごまあぶら	しょうゆラーメンスープのもと	小麦	22.6	26.5
		はるまき	はるまき		あぶら		小麦		
		ひじきナムル	ひじき	もやし、こまつな、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	小麦	27.8	30.1
26	月	ごはん			ごはん			693	848
		さばのつけやき	さば	しょうが	さとう	しょうゆ、みりん、さけ	小麦	28.0	34.3
		ポテトサラダ	ハム	きゅうり、にんじん、コーン	じゃがいも、あぶら、さとう、 マヨネーズ	す、しお、こしょう	卵・乳		
		だいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、えのき、にんじん、ねぎ		かつおだし		27.9	34.0
27	火	ビビンバ(むぎごはん)			むぎごはん			593	718
		(にくそばろ)	ぶたにく	ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ	小麦	23.0	27.9
		(ナムル)		もやし、ほうれんそう、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、トウバンジャン	小麦		
		わかめスープ	とうふ、わかめ	コーン、しいたけ	はるさめ	しょうゆ、ちゅうかスープ、さけ、しお、 こしょう	小麦	19.1	22.4
28	水	ごはん			ごはん			636	773
		あじのあまずあんかけ	あじ	ねぎ、しょうが、にんにく	かたくりこ、あぶら、さとう	す、ケチャップ、しょうゆ、しお、さけ、 ちゅうかスープ	小麦	24.0	32.0
		キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ、にんじん	ごま				
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	さといも、かたくりこ、さとう	しょうゆ、かつおだし、こんぶだし	小麦	18.6	21.7
29	木	ちゅうかどん	ぶたにく、あつあげ、 うずらたまご	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、しょうが、にんにく	ごはん さとう、あぶら、ごまあぶら、 かたくりこ	しょうゆ、オイスターソース、さけ、 ちゅうかスープ、こしょう	卵・小麦	722	888
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん、もやし、レモンかじゅう	さとう、ごまあぶら	しょうゆ	小麦	24.8	30.0
		だいがくいも			さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す	小麦	22.1	26.4
					さつまいも、さとう、あぶら				
30	金	ごはん			ごはん			715	838
		かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ			あぶら	小麦	24.0	27.9
		チゲなべふうに	とうふ、ぶたにく、みそ	はくさい、たまねぎ、はくさいキムチ、えのき、 しいたけ、にら、にんにく	さとう、ごまあぶら、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	小麦		
		りんご		りんご				24.3	28.4

※ 材料等の都合により献立内容を変更することがあります。

