

日 曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [ ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています ]	1食あたりの栄養価	日 曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [ ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています ]	1食あたりの栄養価
2 月	ポークカレー (ごはん) (カレーソース) ひじきの彩りサラダ フルーツポンチ 牛乳		米 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにくしょうが 油 カレー粉 ごま キャベツ ブロッコリー ロースハム とうもろこし ひじき佃煮【ごま】 酢 しょうゆ 油 砂糖 バナナ りんご カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、豆乳、寒天) パインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖 牛乳	熱量 917 kcal タンパク 26.5 g 脂質 23.7 g カルシウム 302 mg 食塩 3.3 g	17 火	ハンバーガー (ハンバーグ) シーザーサラダ かもうりのカレーポトフ 牛乳	小麦・乳 乳・小麦 乳	胚芽パンズ【小麦 乳】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン ベーコン ノエックドレッシング* クルトン【乳・小麦】牛乳 レモン バルメザンチーズ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう とうがん たまねぎ ブロッコリー トマト ポークウインナー 黄ピーマン オクラ しょうゆ とりがらだし 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう 牛乳	熱量 852 kcal タンパク 33.3 g 脂質 36.9 g カルシウム 671 mg 食塩 3.7 g
3 火	アーモンドトースト ミートボール コールスローサラダ 大豆とトマトのスープ 牛乳	小麦・乳・アーモンド 乳・卵・小麦 魚 乳	食パン【小麦 乳】 バター アーモンド 砂糖 肉団子(鶏肉 たまねぎ パン粉 卵白 大豆 油 しょうが 砂糖 ごま油 りんご) キャベツ ツナ【魚】 にんじん みずな きゅうり ノエックドレッシング* 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ とり肉 トマト にんじん 大豆 セロトマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう 牛乳	熱量 839 kcal タンパク 32.4 g 脂質 36.8 g カルシウム 407 mg 食塩 3.2 g	18 水	豚丼 (麦ごはん) (豚丼の具) 金時草のマリネ かきたま汁 冷凍みかん/牛乳	魚 卵 / 乳	米 大麦 ぶた肉 たまねぎ いら しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく トウバンジャン キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ【魚】 酢 砂糖 しょうゆ レモン果汁 油 塩 こしょう たまねぎ たまご 木綿豆腐 にんじん えのきたけ 煮干しだし しょうゆ 昆布だし 片栗粉 塩 みかん/牛乳	熱量 812 kcal タンパク 35.8 g 脂質 21.4 g カルシウム 367 mg 食塩 2.3 g
4 水	ごはん ソースカツ ブロッコリーとしらすの和風サラダ 青菜と豆腐のみそ汁 牛乳	小麦 魚 乳	米 ぶた肉 パン粉【小麦】 小麦粉 米粉 油 ウスターソース みりん 三温糖 酒 しょうゆ 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 三温糖 しょうが 塩 こしょう 木綿豆腐 こまつな たまねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 832 kcal タンパク 36.4 g 脂質 24.2 g カルシウム 406 mg 食塩 3.4 g	19 木	ごはん さばの香味焼き 甘酢あえ 牛肉と厚揚げの旨煮 牛乳	魚 卵 乳	米 さば【魚】 みそ ねぎ 油 みりん 三温糖 しょうが トウバンジャン こまつな れんこん キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 酢 砂糖 しょうゆ たまねぎ 牛肉 生揚げ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが 油 牛乳	熱量 828 kcal タンパク 34.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 414 mg 食塩 3.0 g
6 金	ごはん 大豆と野菜のナムル 韓国風肉じゃが 梨 牛乳	ごま 乳	米 もやし きゅうり にんじん 大豆 ねぎ しょうゆ みりん 酒 ごま油 しょうゆ みりん こんぶ じゃがいも たまねぎ ぶた肉 生揚げ にんじん ねぎ しょうゆ みそ 酒 砂糖 ごま みりん 油 にんにく ごま油 なし 牛乳	熱量 818 kcal タンパク 31.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 367 mg 食塩 2.4 g	20 金	鶏ごぼうごはん はたはたの唐揚げ 青菜のごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 おはぎ/牛乳	魚・小麦 ごま / 乳	米 とり肉 ごぼう 大麦 えだまめ にんじん しょうゆ 酒 砂糖 しいたけ みりん はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 油 こまつな もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖 だいこん 木綿豆腐 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ おはぎ(小豆 もち米 砂糖 寒天 塩)/牛乳	熱量 795 kcal タンパク 29.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 471 mg 食塩 3.5 g
9 月	ごはん 五目厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁 青りんごゼリー/牛乳	卵・だけのご 魚 / 乳	米 五目厚焼きたまご(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油) れんこん さつまあげ【魚】 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 煮干しだし ごま油 みりん 三温 糖 さつまいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	熱量 805 kcal タンパク 27.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 355 mg 食塩 2.8 g	24 火	ミルク食パン/いちごジャム とびうおフライ 金糸瓜の焼きそば風炒め 野菜のコンソメスープ ヨーグルト/牛乳	小麦・乳 魚・小麦 乳/乳	食パン【小麦 乳】 / いちごジャム とびうお 小麦粉 でんぶん 塩 こしょう 油 中濃ソース そうめんかぼちゃ ぶた肉 キャベツ もやし にんじん いら 酒 ウスターソース 中濃ソース 油 中華スープ じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ヨーグルト/牛乳	熱量 840 kcal タンパク 34.2 g 脂質 24.7 g カルシウム 475 mg 食塩 3.7 g
10 火	ミルクロール なすのミートソース焼き グリーンサラダ クラムチャウダー 牛乳	小麦・乳 小麦・乳 乳・貝 乳	ミルクロール【小麦 乳】 なす たまねぎ ぶた肉 チーズ マカロニ ぶなしめじ トマトケチャップ トマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩 キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ベーコン あさり バター とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	熱量 833 kcal タンパク 33.0 g 脂質 32.8 g カルシウム 514 mg 食塩 3.6 g	25 水	キムタクごはん 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ わかめスープ 牛乳	ごま・小 麦 小麦 魚 乳	米 こまつな ぶた肉 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 いら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) たくあん漬(だいこん) 大麦 酒 しょうゆ ごま ごま油 油 焼きぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ いら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうが 小麦粉 大豆 油 大豆粉 大豆たんぱく 酢) ブロッコリー キャベツ かまぼこ【魚】 にんじん ノエックドレッシング* ごま しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし とりがらだし 中華スープ 酒 わかめ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	熱量 767 kcal タンパク 28.1 g 脂質 24.8 g カルシウム 477 mg 食塩 3.1 g
11 水	ごはん 鶏ささみの青のり風味 チーズ納豆 けんちん汁 牛乳	乳 乳	米 とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり もやし ほうれんそう 納豆 チーズ【乳】 にんじん しょうゆ みりん 木綿豆腐 だいこん こんにやく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 煮干しだし みりん ごま油 昆布だし 塩 牛乳	熱量 783 kcal タンパク 33.4 g 脂質 22.8 g カルシウム 371 mg 食塩 2.9 g	26 木	ごはん ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 即席漬け めった汁 牛乳	魚 乳	米 県産ふくらぎ 大豆 片栗粉 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 みりん 米粉 キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 塩 昆布 じゃがいも ぶた肉 たまねぎ 酒 にんじん こまつな こんにやく ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 855 kcal タンパク 35.0 g 脂質 26.3 g カルシウム 330 mg 食塩 2.1 g
12 木	ごはん がんもどきの含め煮 野菜の梅あえ 秋野菜と鶏肉のみそ汁 月見だんご/牛乳	小麦 魚 / 乳	米 がんもどき(大豆たんぱく 油 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干しだし 砂糖 みりん 水 キャベツ きゅうり にんじん うめ 砂糖 しょうゆ かつお節【魚】 さつまいも だいこん とり肉 こまつな にんじん みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 白玉だんご(華桔梗) きな粉【大豆】 砂糖 塩 / 牛乳	熱量 774 kcal タンパク 26.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 319 mg 食塩 2.2 g	27 金	麦ごはん スープカレー フライドポテト コーンサラダ 牛乳	乳	米 大麦 たまねぎ とり肉 ブロッコリー にんじん カレールウ トマト とりがらだし 白ワイン しょうゆ 油 コン ソメ 三温糖 にんにく カレー粉 しょうが じゃがいも 油 塩 バセリ こまつな キャベツ ロースハム とうもろこし 酢 しょうゆ 油 砂糖 牛乳	熱量 833 kcal タンパク 29.4 g 脂質 22.3 g カルシウム 320 mg 食塩 2.8 g
13 金	しそごはん 魚の磯辺フライ 緑黄色野菜のビタミンサラダ 豆乳汁 牛乳	魚・小麦 乳	米 大麦 赤しそ 砂糖 塩 あじ パン粉【小麦】 小麦粉 油 中濃ソース ごま 塩 あおのり こしょう かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん ノエックドレッシング* しょうゆ 砂糖 酢 キャベツ ぶた肉 こまつな たまねぎ 豆乳 ねぎ ぶなしめじ にんじん 油揚げ 大豆 みそ 煮干しだし 酒 牛乳	熱量 899 kcal タンパク 34.0 g 脂質 30.9 g カルシウム 350 mg 食塩 2.9 g	30 月	ごはん 鶏肉と野菜の彩り炒め 打ち込み汁 りんご 牛乳	小麦 乳	米 とり肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん 赤ピーマン 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 しょうが 酒 ごま油 トウバンジャン うどん【小麦】 ねぎ にんじん 油揚げ しょうゆ 煮干しだし しいたけ 酒 みりん 昆布だし りんご 牛乳	熱量 804 kcal タンパク 29.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 349 mg 食塩 2.5 g