

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 期	こ ん だ て	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの		その 他 の 調 味 料	エネルギー(100g) たんぱく質 脂質 糖質			お 知 ら せ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン	幼		小	中		
20 (月)	ごはん	米							425 17.1 15.3 1.6	559 20.6 17.3 1.8	732 25.8 20.6 2.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	イカメンチ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	いか 大豆		キャベツ にんじん しょうが にんにく	醤油 塩					
	ごぼうのそぼろいため	砂糖	油	ぶた肉 みそ		ごぼう にんじん さやいんげん	酒 みりん 醤油					
	わかだけじる			とり肉 なた	わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん 栗ねぎ	醤油 みりん 酒 塩					
21 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	474 20.2 18.4 2.6	598 23.8 22.3 3.3	836 30.4 26.9 4.4		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ホキフライのソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ホキ			ソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう					
	コールスローサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう					
	にくだんごやさいのスープ	肉団子(小麦)		肉団子(とり肉・ぶた肉)		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	コンソメ、スープストック、ワイン、塩、こしょう					
22 (水)	ごはん	米						415 18.0 14.6 1.1	568 22.6 16.8 1.6	722 27.5 19.1 1.8		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	のりいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩					
	やさいのあかじそあえ					キャベツ きゅうり もやし	赤しそ粉 塩					
	じゃがいものカレーに	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース しょうが	醤油 酒 みりん カレー粉					
23 (木)	ちゅうかめん	小麦粉						517 18.6 21.6 2.2	609 22.5 23.5 2.7	774 27.8 28.1 3.6	春巻き 幼1個 小1個 中2個	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	はるまき	小麦粉 米粉 春雨 でん粉 砂糖	油 ショートニング	ぶた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	醤油 塩					
	やさいとこんにゃくのサラダ	砂糖	ごま ごま油			キャベツ きゅうり こんにゃく	醤油 酢 塩					
	しおラーメンスープ	でん粉		ぶた肉 なた		もやし にんじん チンゲン菜 だけのこ とうもろこし 根菜ねぎ	塩ラーメンスープ 鶏がらスープ 酒					
24 (金)	むぎごはん	米 麦						481 15.7 18.1 1.5	641 19.3 21.1 1.8	842 23.9 25.9 2.4		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	コーンフライ	小麦粉 米粉 砂糖	油 ショートニング	大豆		とうもろこし	塩					
	フレンチサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう					
	ハヤシチュー	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん トマト グリンピース	ハヤシルウ(小麦) ケチャップ ソース 鶏がらスープ ワイン 塩 こしょう					
27 (月)	ごはん	米						427 17.9 16.1 1.6	575 22.5 18.5 2.2	728 27.0 21.1 2.7		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ハンバーグのオニオンソースがけ	砂糖 でん粉	油	ぶた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ にんにく レモン	醤油 みりん 塩					
	ごらきいも	じゃがいも				パセリ	塩 こしょう					
	とうろのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		小松菜 えのきたけ にんじん 根菜ねぎ						
28 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	439 24.1 16.7 2.1	575 30.9 20.1 3.0	719 38.3 24.1 3.9		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	油	とり肉 とりレバー			ケチャップ ソース ワイン					
	かいそうサラダ	砂糖	ごま油		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ぶりのり	キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう					
	やさいとたまごのスープ	でん粉		卵 ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しめじ	鶏がらスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう					
30 (木)	ごはん	米						405 13.5 15.7 1.5	547 16.8 17.6 2.0	732 21.1 22.5 2.8	揚げ餃子 幼1個 小2個 中3個	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	あげぎょうざ	小麦粉 砂糖	油	ぶた肉		キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	醤油 塩					
	きりほしだいこんのちゅうかサラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	きゅうり 切り干し大根	醤油 酢 塩					
	ワントンスープ	ワントン		ベーコン なた		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ 栗ねぎ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう					

※材料の割合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼稚園年中、小学校3・4年生、中学生の数値です。
 ※加工品の右側の()には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)