

※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。

※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

※加工品は枠の中に原材料及びアレルギー表示を記載しています。

未料のアレルギー表示》

薄口しょうゆ 塩・砂糖・脱脂大豆・小麦・甘味料 (小麦・大豆)	濃口しょうゆ 脱脂大豆・小麦・塩・砂糖・甘味料 (小麦・大豆)	麦みそ 大麦・大豆・食塩・水あめ・酒精・甘味料 (大豆)	赤みそ 大麦・大豆・食塩・酒精 (大豆)	がらスープ 鶏肉 (鶏肉)	ウスターソース たまねぎ・トマト・りんご・大豆・砂糖・酢・食塩・香辛料・カラメル色素 (なし)	デミグラスソース 小麦粉・ラード・トマトペースト・たまねぎ・大豆油・チキンエキス・にんにく・砂糖・でんぷん・食塩・香辛料・酵母エキス (小麦・鶏肉)
原材料	アレルギー表示					
濃縮トマトソース トマト・たまねぎ・パプリカ・大豆油・砂糖・にんにく・塩・香辛料 (大豆)	ケチャップ トマト・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料 (なし)	ブイヨン 塩・砂糖・酵母エキス・トマトエキス・オニオンパウダー・ガーリック・香味食用油・香辛料 (なし)	コンソメ 食塩・デキストリン・麦芽糖・チキンエキス・ぶどう糖・酵母エキス・たん白加水分解物・鶏脂・チキンコンソメ・砂糖・魚醤・香辛料・トマト・オニオン・酸味料 (鶏肉・豚肉)	洋風スープ 塩・砂糖・豚脂・コーンスターチ・でん粉・大豆・ゼラチン・酵母エキス・トマトエキス・かつおエキス・香辛料 (大豆・豚肉・ゼラチン)	中華だし 塩・コーンスターチ・砂糖・ガーリック・はくさいエキス・ジンジャーパウダー・香味食用油・香辛料 (なし)	
こしょう 黒こしょう・大麦粉 (大豆)	Fホワートルウ 小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・塩・チキンエキス・チーズ・脱脂粉乳・たまねぎ・ガーリック・香辛料 (小麦・乳・大豆・鶏肉)		クリームポタージュ 小麦粉・ホエイパウダー・パーム湯・菜種油・大豆油・コーンスターチ・脱脂粉乳・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・全粉乳・野菜パウダー・豚脂・香辛料・デキストリン・ボークエキス・増粘剤・調味料香辛料抽出物・着色料 (乳・小麦・大豆・豚肉)	Fカレールウ 小麦粉・ラード・パーム油・塩・カレー粉・砂糖・たまねぎ・にんにく・トマト・酵母エキス・香辛料・カラメル色素 (小麦・大豆)	とろけるカレーフレーク 小麦粉・パーム湯・なたね油・砂糖・とうもろこしでん粉・食塩・カレー粉・デキストリン・さつまいも・酵母エキス・白菜エキス・香辛料・キャベツ・オニオン・カラメル色素 (小麦)	

曜日	献立名		血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	原材料およびアレルギー表示	エネルギー 小中	たんばく質 小中
	主食	献立	赤の食品	黄の食品	緑の食品				
1 木	ごはん	はるさめ ちゅうかに 春雨の中華煮	がたにく 豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	こめあぶら はるさめ さとう	たまねぎ たけのこ にんじん	卸しにんにく 卸ししょうが 酒 中華だし 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ オイスターソース		607	24.2
		たま にら玉スープ	ベーコン とうふ たまご かにふうみかまぼこ	たら・ほき・塩・砂糖・でん粉・かつおエキス・水あめ・えごま油・紅麹色素・ (なし)	たまねぎ えのきたけ にら	がらスープ 酒 中華だし 薄口しょうゆ		717	27.9
2 金	こくとう 黒糖パン	こどもの日メニュー ハンバーグトマトソース	かぶとがたハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚脂 植物性たん白 豚肉 砂糖 塩 トマトペースト にんにく 香辛料 しょうが でんぷん (大豆 鶏肉 豚肉)	こめあぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム トマト	卸しにんにく 濃縮トマトソース ケチャップ 白ワイン ウスターソース コンソメ			
	小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・黒糖 (小麦・乳)	きゅうりのドレッシング和え			きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング	【日向夏ドレッシング】なたね油・大豆油・日向夏かん果汁・酢・しょうゆ・からし (小麦・大豆)	555	24.6
		チキンスープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	白ワイン がらスープ ブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう		715	31.0
7 水	ミルクパン	こくさんとりにく 国産鶏肉のチキンカツ	鶏肉・植物油脂・パン粉・小麦粉・チキンエキス・塩・香辛料・植物油脂・でん粉 (小麦・大豆・鶏肉)	こめあぶら		ウスターソース ケチャップ			
	小麦粉・ショートニング・牛乳・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	ブロッコリーとポテトのサラダ	豚肉・塩・砂糖・香辛料 (大豆・豚肉)	じゃがいも さとう	ブロッコリー スイートコーン	薄口しょうゆ 酢 卵不使用マヨネーズ	【卵不使用マヨネーズ】なたね油・大豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛料・酵母エキス・でん粉・調味料 (大豆)	633	25.8
		きのこスープ	豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)		しめじ えのきたけ エリンギ ちんげんさい	塩 こしょう コンソメ 薄口しょうゆ がらスープ		813	32.8
8 木	ごはん	どん そばろ丼	鶏卵・かつおエキス・煮干しエキス・塩・でん粉・砂糖・塩・なたね油 (卵・小麦・大豆)	こめあぶら さとう	あおまめ	酒 みりん 卸ししょうが 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ		571	25.4
		あつあ 厚揚げとキャベツのみそ汁	とりにく スクランブルエッグ	こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	煮干し		681	29.5
9 金	こくとう 黒糖パン	ベジ活の日 小学校約130 g 中学校約155 g グリーンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	クリームポタージュ がらスープ 洋風スープ		619	25.4
	小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・黒糖 (小麦・乳)	ほう 春キャベツとウインナーのソテー	豚肉・豚脂・でん粉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	こめあぶら	たまねぎ キャベツ スイートコーン	卸しにんにく 塩 こしょう 洋風スープ		769	30.6
12 月	むぎ 麦ごはん	ポークカレー	がたにく ひよこまめ	こめあぶら じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ りんご	卸しにんにく Fカレー とろけるカレー がらスープ		585	20.5
	米・麦 (なし)	かいそう 海藻サラダ	茎わかめ・カットわかめ・白とさか・昆布・赤とさか (なし)		キャベツ きゅうり	和風ドレッシングごましょうゆ	【和風ドレッシングごましょうゆ】しょうゆ・砂糖・なたね油・大豆油・酢・塩・ごま・香辛料 (小麦・ごま・大豆)	697	23.7
13 火	ごはん	いわしのしょうが煮	いわし・砂糖・しょうゆ・みりん・でん粉・生姜・塩 (小麦・大豆)						
		ひじきの炒め煮	いわしのしょうがに 魚肉・でん粉・砂糖・塩・植物油・寒天・大豆たん白・ぶどう糖 (大豆)	とりにく はんげつちくわ ひじき だいず	こめあぶら さとう	こんにゃく あおまめ にんじん		614	23.8
		こまつな 小松菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	大豆・植物油 (大豆)	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	煮干し		730	27.7
14 水	コッペパン	じゃがいものチーズ煮	豚肉・塩・砂糖・香辛料 (豚肉)	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	卸しにんにく 白ワイン コンソメ 塩 こしょう			
	小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト (小麦・乳)	はる 春キャベツと肉団子のスープ	鶏肉・豚肉・たまねぎ・パン粉・小麦・でん粉・塩・香辛料 (小麦・鶏肉・豚肉)		キャベツ にんじん たまねぎ	薄口しょうゆ 塩 こしょう 洋風スープ がらスープ		617	25.4
		マーシャルビーンズ(チョコ大豆)	にくだんご	マーシャルビーンズ	大豆・パーム油・コーン油・砂糖・大豆粉・ココアパウダー・砂糖・脱脂粉乳・塩・チョコレートフレーバ・バニラフレーバー (乳・大豆)			781	30.8

曜日	献立名		血や肉をつくるもの 赤の食品	熱や力になるもの 黄の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	調味料	原材料およびアレルギー表示	エネルギー 小中	たんばく質 小中
	主食	献立							
15	ごはん	こうや どうふ 高野豆腐のそぼろあん煮	ぶたにく、あぶらあげ こうや どうふ 大豆・植物油（大豆）	こめあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん あおまめ	卸ししょうが 酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ		582	26.6
木		ぐ 具だくさんみそ汁	とうふ むぎみそ		だいこん たまねぎ ごぼう えのきだけ	煮干し		694	30.9
16	シューガートースト			小麦粉・ショートニング・脱脂粉乳・砂糖・塩・イースト・ （小麦・乳） しよくパン バター さとう					
金		やさい いた 野菜炒め	ぶたにく	こめあぶら	たまねぎ ちんげんさい もやし にんじん	卸しにんにく 洋風スープ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩		647	27.4
		ミネストローネ	豚肉・塩・砂糖・香辛料（豚肉） ベーコン	マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ トマト	卸しにんにく 濃縮トマトソース がらスープ 洋風スープ 塩 こしょう		797	33.0
19	ごはん	とりだんご 鶏団子のうま煮	とりだんご あげボール あつあげ 魚肉・にんじん・たまねぎ・砂糖・塩・砂糖・ごぼう・ 大豆油・大豆たん白・でん粉（大豆） キハダマグロ・野菜エキス・塩 （大豆）	さとう	ごぼう れんこん こんにやく たけのこ ほししいたけ あおまめ	みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	【卵不使用マヨネーズ】なたね油・大 豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛 料・酵母エキス・でん粉・調味料 （大豆）	605	25.5
月	ひむか地産地消の日	だいこん 大根とツナのサラダ	まぐろみずに	さとう	だいこん きゅうり	卵不使用マヨネーズ 薄口しょうゆ		722	29.6
20	ごはん	いろど やさい たまご や 彩り野菜の卵焼き	たまごやき 卵・植物油脂・砂糖・にんじん・豚肉・たまねぎ・でん粉・しょうゆ・ほうれん草・塩・かつお節・ゼ ラチン・昆布・魚介エキス（卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン）						
火		せんぎ だいこん いた に 千切大根の炒め煮	大豆・植物油（大豆） とりにく あぶらあげ	こめあぶら さとう	せんぎりだいこん にんじん さやいんげん	酒 薄口しょうゆ みりん		600	22.0
		ほうれん そう ほうれん草のみそ汁	豆乳・でん粉・砂糖・揚げ油（大豆） あつあげ むぎみそ		たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	煮干し		721	25.6
21	チーズパン	チリコンカン	豚肉・豚脂・でん粉・塩・砂 糖・香辛料 ぶたにく ウインナー だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト パセリ	卸しにんにく 濃縮トマトソース チリパウダー 塩 こしょう プイヨン ケチャップ ウスターソース	【チリパウダー】赤唐辛子・コーンパ ウダー・塩・クミン・オレガノ・ガー リック（なし）	644	26.1
水	小麦粉・ショートニング・ 脱脂粉乳・砂糖・塩・イース ト・チーズ（小麦・乳）	フルーツポンチ		ナタデココ・砂糖・酸味料 （なし） ナタデココ ぶどうゼリー	砂糖・ぶどう果汁・クチナシ色素・紅麴色素 （なし） もも みかん パイン			802	31.6
22	ごはん	かつおフライ	かつお・でん粉・パン粉・小麦粉・塩（小麦・大豆） かつおフライ	こめあぶら		ウスターソース			
水		やさい 野菜のごまみそ和え	わかめ はんげつつくわ むぎみそ 魚肉・でん粉・砂糖・塩・植物油・寒天・ 大豆たん白・ぶどう糖（大豆）	さとう ごまあぶら ごま	キャバツ きゅうり	薄口しょうゆ 酢 みりん		603	26.1
		じる のっぺい汁	大豆・植物油（大豆） とりにく あぶらあげ	でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こんにやく ねぎ	かつお節 酒 薄口しょうゆ 塩		752	32.4
23	げんりょう 減量コッパパン	クリームスープパゲティ	豚肉・塩・砂糖・香辛料（豚肉） ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	白ワイン 洋風スープ クリームポタージュ		538	24.1
金	小麦粉・ショートニング・ 脱脂粉乳・砂糖・塩・イース ト（小麦・乳）	ツナサラダ	キハダマグロ・野菜エ キス・塩（大豆） まぐろみずに		キャバツ きゅうり スイート コーン	たまねぎドレッシング	【たまねぎドレッシング】調味酢・しょうゆ ・大豆油・なたね油・玉ねぎ・砂糖・椎茸・ かつおだし・にんにく（小麦・大豆・豚肉）	675	29.2
26	ごはん	ドライカレー	大豆 植物油脂（大豆） ぶたにく だいずミート	こめあぶら	たまねぎ にんじん あおまめ	カレーこ 卸ししょうが 卸しにんにく ウスターソース 赤ワイン ケチャップ とろけるカレー 塩			
月		やさい 野菜スープ	とりにく 脱脂粉乳・クリーム・全粉乳・ゼ ラチン・寒天（乳・ゼラチン）		たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう スイートコーン	洋風スープ 薄口しょうゆ 塩 こしょう		638	27.2
		ソファールプレーン	ソファールプレーン たら・イトヨリ・でん粉・みりん・ 塩・着色料（なし）		わらび・えのきたけ・たけのこ・ 塩（なし）			742	30.8
27	たけのこごはん	さんさい 山菜うどん	とりにく かまぼこ 大豆・植物油（大豆） あぶらあげ はんげつつくわ ぶたにく こんぶ だいず	うどん 魚肉・でん粉・砂糖・塩・植物油・寒天・ 大豆たん白・ぶどう糖（大豆） こめあぶら さとう	さんさいミックス ほししいたけ ねぎ にんじん	あじこだし みりん 薄口しょうゆ 酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ		579	23.9
火	まご こんぶ だいず いた もの 刻み昆布と大豆の炒め物							691	27.8
28	コッパパン	とりにく 鶏肉のオーロラソース和え	とりにく 豚肉・塩・砂糖・香辛料 （豚肉） ベーコン	でんぶん こめあぶら マカロニ	たまねぎ ブロッコリー パセリ	塩 こしょう 卸しにんにく 卵不使用マ ヨネーズ ケチャップ 白ワイン	【卵不使用マヨネーズ】なたね油・大 豆油・酢・塩 砂糖・大豆たん白・香辛 料・酵母エキス・でん粉・調味料 （大豆）	628	27.7
水	小麦粉・ショートニング・ 脱脂粉乳・砂糖・塩・イース ト（小麦・乳）	ABCスープ			にんじん たまねぎ ちんげんさい	塩 こしょう 洋風スープ 白ワイン がらスープ		773	33.3
29	ごはん	あ さつま揚げのうま煮	とりにく あげボール	じゃがいも さとう	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ ほししいたけ さやいんげん	みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ		576	24.7
木		はるさめ す もの 春雨の酢の物	ハム 豚肉・塩・砂糖・香辛料 （豚肉）	はるさめ さとう	きゅうり にんじん	酢 薄口しょうゆ		686	28.6
30	マヨネーズパン	ようふうたまご 洋風卵とじ	ベーコン たまご	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	白ワイン 洋風スープ 薄口しょうゆ		587	29.5
金	小麦粉・ショートニング・ 脱脂粉乳・砂糖・塩・イース ト・卵不使用マヨネーズ （小麦・乳・大豆）	とりにく 鶏肉とキャバツのうま塩スープ	とりにく とうふ	こめあぶら	たまねぎ キャバツ	卸しにんにく 薄口しょうゆ 塩 こしょう 洋風スープ がらスープ 卸 ししょうが		731	35.5