



〈アレルギー表示 〇卵(→アレルギー対応)〉

※マヨネーズ(卵から出来ている)の代わりにマヨドレ(大豆から出来ている)を使用しています

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にかたどをつくるもの	主にかたどを調えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	木	他人丼 ちくわとチンゲン菜のごま和え 満月汁 フルーツ(白桃)	豚肉・〇卵(一卵なし) ちくわ チキンボール	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 わかめ・まいたけ 白桃(缶詰)	米(国産)・押麦・砂糖 白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩
2	金	白身魚の甘辛煮 ワインナーと野菜のソテー さつま芋の天ぷら ごはん 味噌汁	ホキ ワインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・緑豆もやし・ピーマン ほうれん草	でん粉・砂糖 油 さつま芋・小麦粉・油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ だし
3	土	五目あんかけうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ(バナナ)	豚肉 さつま揚げ	大根・人参・生しいたけ・さやいんげん・だし昆布 キャベツ・赤ピーマン バナナ	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油
5	月	マーメイドチキン ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・きゅうり・コーン ひじき・人参 小松菜	油・マーメイド マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	だし・醤油・本みりん 醤油 だし・醤油・料理酒 だし
6	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・鶏肉・〇卵(一鶏肉と野菜の炒め物) かつお節	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・生しいたけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・人参・青ねぎ オレンジ	油・砂糖・醤油ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
7	水	カレーライス カラフルサラダ フルーツ(パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン パイナップル(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 玉ねぎドレッシング	カレーフレーク
8	木	サバの煮付け かぼちゃのバター焼 チンゲン菜と白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ チンゲン菜・白菜・人参 赤みそ・緑豆もやし・まいたけ	砂糖 バター 米(国産)	醤油・料理酒・だし ゆかり だし
9	金	醤油ラーメン シューマイ わかめごはん フルーツ(りんご缶)	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし わかめごぼうの素 りんご(缶詰)	中華種・油・ごま油 米(国産)	中華だし・塩・醤油・オイスターソース 米(国産)
10	土	運動会				
12	月	代休				
13	火	照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・えのきだけ・わかめ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 塩 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ だし
14	水	肉じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 一ロゼリー	牛肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ 青ねぎ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産)・押麦 一ロゼリー	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ だし
15	木	五目寿司 うす揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	しらす・えび 油揚げ 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・さやえんどう・のり 小松菜 大根・まいたけ オレンジ	米(国産)・砂糖 砂糖	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし
16	金	アジのチーズムニエル 鶏さつま芋 胡瓜とわかめの中華和え ごはん 味噌汁	あじ・粉チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	きゅうり・白菜・わかめ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・小松菜	油 さつま芋 醤油ごま油 米(国産)	塩 醤油・本みりん・中華だし だし
17	土	牛肉のオイスターソース丼 がんもどき煮 中華スープ フルーツ(バナナ)	牛肉 がんもどき	ごぼう・さやいんげん わかめ バナナ	米(国産)・油・でん粉 砂糖 香辛料	オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩
19	月	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのごま和え じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	〇卵・牛乳・〇ハム(一鶏肉のケチャップ炒め) しらす・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参 白菜・わかめ	油 白ごま 油・砂糖 米(国産) 香辛料	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし 醤油・料理酒 だし
20	火	秋野菜マーボー丼 平天と切干大根の中華和え 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ごぼう・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・ニラ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・醤油ごま油	醤油・料理酒・中華だし 醤油 中華だし・醤油・塩
21	水	白身魚のフライ ワインナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ワインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきだけ・青ねぎ	油 油 米(国産)	チキンコンソメ チキンコンソメ だし
22	木	けんちんうどん ごぼうの和風サラダ ゆかりごはん フルーツ(黄桃)	豚肉・生揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・玉ねぎ・さやいんげん 黄桃(缶詰)	うどん マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・塩 ゆかり
23	金	チキンソテー和風さのこソース ポテトフライ チーズサラダ ごはん スープ	鶏肉 チーズ 豆腐	エリンギ・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ
24	土	中華丼 もやしの梅風味和え 汁ピーマン	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・小松菜・梅肉 しめじ・コーン	米(国産)・油・でん粉 ピーマン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
26	月	牛肉コロッケ ごんぶサラダ 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	煮り豆腐・〇卵(一卵なし) 赤みそ・白みそ	細切昆布・ブロッコリー・キャベツ ごぼう・人参 ほうれん草・えのきだけ・青ねぎ	牛肉コロッケ・油 砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・酢・本みりん だし・醤油 だし
27	火	豚肉と厚揚げのマヨケチャップ炒め チンゲン菜ともやしのしらす和え ごはん スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん オレンジ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ
28	水	鶏肉の唐揚げ さつま芋の旨煮 切干大根とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・わかめ 小松菜	でん粉・油 さつま芋 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし
29	木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	さば 〇卵(一卵なし) 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・グリーンピース 緑豆もやし・しめじ	でん粉・油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし
30	★金	ハンパキンシチュー ツナサラダ ロールパン りんごかん	ミートボール・牛乳 ツナフレーク 	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・コーン・赤ピーマン・レモン果汁 寒天・おろしりんご	油 砂糖・オリブ油 ロールパン 砂糖	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 だし
31	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ(バナナ)	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 バナナ	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし

栄養価の平均 エネルギー386kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.1g カルシウム 68mg 食塩相当量 1.6g

★材料の入荷状況により献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。