



〈アレルギー表示 ●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	屋食	主な材料と体内での働き			
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
2	月	チキンチャップ ワインナーとキャベツのソテー さつま芋の旨煮 ごはん スープ	鶏肉 ワインナー	油 キャベツ・人参・黄ピーマン	油・砂糖 油 さつま芋 米(国産)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし チキンコンソメ
4	水	まぐろフライ うす揚げと小松菜の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	まぐろカツ 油揚げ フィッシュソーセージ 赤みそ・白みそ	小松菜・人参 きゅうり・コーン わかめ	油 砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 香ば	醤油・本みりん・和風だし 塩 和風だし
5	木	麻婆丼 ブロッコリーのごまドレ和え 中華スープ フルーツ(柿)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ブロッコリー・人参 ほうれん草・緑豆もやし 柿	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 減塩ごまドレッシング	醤油・料理酒・中華だし 中華だし・醤油・塩
6	金	鶏肉と根菜の煮物 オムレツ チンゲン菜としめじのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ●オムレツ(→オレンジ) かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	れんこん・ごぼう・玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・人参・しめじ 青ねぎ	黒ごんにゃく・油・砂糖 米(国産) さつま芋	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
7	土	貝だくさん味噌うどん 切干大根のハリハリ和え 里芋の旨煮	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜・小松菜・だし昆布 切干大根・さやいんげん・人参	うどん ごま油・白ごま 和風だし・醤油・本みりん・料理酒	和風だし・本みりん・醤油 醤油・酢・本みりん 和風だし・醤油・本みりん・料理酒
9	月	ハンバーグ ブロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ	ハンバーグ	ブロッコリー・コーン ほうれん草・えのきたけ	油 ポテトフライ・油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
10	火	白身魚の旨煮 小松菜のそぼろ炒め 蒸さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	ホキ 牛ひき肉 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 わかめ・緑豆もやし	砂糖 油・砂糖 さつま芋 米(国産)・押麦	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・和風だし 和風だし
★	水	チキンポトフ ツナサラダ ロールパン ぶどうかん	鶏肉・ワインナー ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・コーン 寒天・ぶどうジュース	じゃが芋 砂糖・油 丸ロールパン 砂糖	チキンコンソメ・塩 酢・醤油
12	木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 揚げちや 白菜のおかか和え ごはん すまし汁	豚肉 ちくわ・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん かぼちゃ 人参・白菜 ほうれん草	油・砂糖・でん粉 油 米(国産) 香ば	オイスターソース・醤油 塩 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・塩
13	金	油淋鶏(ユージンチー) 春雨サラダ ごはん けんちん味噌汁 フルーツ(みかん缶)	鶏肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	青ねぎ 人参・きゅうり 大根・ごぼう・青ねぎ みかん(缶詰)	でん粉・油・砂糖 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	料理酒・醤油・酢 塩 和風だし
14	土	豚丼 ひじき煮 味噌汁 フルーツ(柿)	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ひじき・人参・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし 柿	米(国産)・砂糖・でん粉 油・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 和風だし
16	月	メンチカツ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	人参・むき枝豆 ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	油 砂糖 白ごま 米(国産)	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
17	火	カレーライス チキンサラダ フルーツ(りんご)	豚肉 チキンフレーク(水煮)	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン・キャベツ りんご	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 醤油・酢
18	水	サバの甘辛焼 ほうれん草ともやしのお浸し 平天とじゃが芋の煮物 ごはん 味噌汁	さば さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・緑豆もやし 人参 大根・青ねぎ	砂糖・油 じゃが芋・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・料理酒・醤油 和風だし
19	木	中華オムレツ 揚げシューマイ 中華サラダ ごはん 味噌汁	●卵・●かに風味かまぼこ(→豚肉の中華炒め) 肉しゅうまい	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり チンゲン菜	油・でん粉 油 砂糖・油 米(国産)	中華だし 醤油・酢・本みりん・中華だし 和風だし
20	金	野菜入りきつねうどん レバー煮付 ごはん フルーツ(パイン缶)	豚肉 揚げ油揚げ 鶏レバー煮込み	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・ニラ パイン(缶詰)	うどん 油 米(国産)	和風だし・醤油・本みりん・塩
21	土	作品展				
23	月	勤労感謝の日				
24	火	白身魚フライ 切干大根のケチャップ煮 ブロッコリーの中華和え ごはん 味噌汁	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・玉ねぎ ブロッコリー・黄ピーマン 小松菜	油 砂糖 ごま油 米(国産) おつゆ粒	チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・中華だし 和風だし
25	水	中華丼 大学芋 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉・ちくわ 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・平しいたけ・むき枝豆 緑豆もやし・ニラ みかん(缶詰)	米(国産)・油・でん粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩
26	木	鶏肉の照焼 白菜ゆかり和え マカロニのカレーソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参 ミックスペジタブル 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖 マカロニ・油 米(国産)	醤油・本みりん ゆかり チキンコンソメ・カレーパウダー 和風だし
27	金	豚骨ラーメン がんもの煮物 わかめごはん フルーツ(黄桃)	豚肉 がんもどき	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ むき枝豆 わかめご飯の素 黄桃(缶詰)	中華種・油 砂糖 米(国産)	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ 和風だし・醤油・本みりん
28	土	そぼろ丼 さつま芋の甘煮 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	コーン・グリーンピース 大根・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖 さつま芋・砂糖	醤油・本みりん・塩・醤油・和風だし 和風だし
30	月	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツ(りんご)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ ごぼう・ブロッコリー・コーン りんご	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油

栄養価の平均 エネルギー 405kcal たんぱく質 12.9g 脂質 9.9g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g

★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、ご了承ください。