


日	曜日	こんだて	使用する食材	使用する調味料	
7	木		黒米ごはん	こめ 黒米	
			まーみなーちゃんぶるー ★豆 麦	もやし 人参 ★厚揚げ ★ツナ缶 にら にんにく	★大豆油 ★醤油 シママース
			イナムルチ ★豚 鶏 豆	★豚肉 かまぼこ こんにやく しいたけ ★油揚げ	花かつお ★ポークブイオン ★甘口白みそ みりん
			黒糖ちんすこう ★麦	★黒糖ちんすこう	
8	金		麦ごはん	こめ むぎ	
			ドライカレー ★豚 豆 麦 乳 牛 リ 鶏	★豚肉 ★大豆 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 人参 プルーン	★大豆油 ★ドライカレー トマトピューレ シママース ★デミグラス ★ウスターソース カレー粉
			春雨スープ ★豚 豆 乳 鶏 麦	春雨 人参 白菜 しいたけ コーン ★デリカハム	★ポークブイオン 花かつお シママース ★醤油 こしょう
11	月		パジリコスパゲティ ★麦 鶏 豚 豆 乳	★スパゲティ ★鶏肉 ★無塩せきベーコン 人参 玉ねぎ パセリ しめじ マッシュルーム にんにく	★大豆油 シママース ★鶏ブイオン ★ジェノバペースト
			グラタン(コーン) ★豆	★グラタン(国産とうもろこし)	
			お祝いデザート ★豆	★新おめでとうデザート	
12	火		ごはん	こめ	
			デンジャオロース ★牛 豆 麦	★牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ にんにく	★醤油 みりん 酒 三温糖 オイスターソース 豆板醤 でん粉 シママース ★大豆油
			わかめスープ ★豆 麦 鯖	わかめ 人参 ★豆腐 えのき コーン 大根 ねぎ	★煮干だし 花かつお ★醤油 シママース こしょう
			揚げ餃子 ★麦 豆 ご 豚	★餃子25	★大豆油
13	水		黒糖パン ★豆 麦 乳	★黒糖パン	
			パンプキンスープ ★豚 豆 麦 乳 鶏	★無塩せきベーコン にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 裏ごしかぼちゃ ★あお豆	★マーガリン ★小麦粉 ★脱脂粉乳 ★大豆油 白ワイン こしょう シママース ★ポークブイオン
			ブロッコリサラダ ★豆	ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ コーン ★ツナ缶	笑顔でランチイタリアンドレッシング
14	木		ごはん	こめ	
			鶏肉とごぼう炒め ★鶏 ご 豆 麦	★鶏肉 人参 こんにやく ごぼう しめじ チキアゲ 絹さや しょうが ★ごま	★大豆油 みりん ★醤油 酒 三温糖 花かつお
			魚そうめん汁 ★鶏 豆 麦	★鶏肉 魚そうめん 白菜 人参 もずく オクラ	花かつお ★醤油 シママース
			清美オレンジ1/4 ★オ	清美オレンジ	
15	金		ごはん	こめ	
			大根のそぼろ煮 ★豚 豆 麦 鶏	大根 ★豚肉 ★無添加ポークランチョンミート ★大豆 人参 玉ねぎ ★厚揚げ 小松菜	★大豆油 ★ポークブイオン みりん 三温糖 シママース ★醤油 でん粉
			いわしトマト煮	いわしトマト煮	
18	月		ごはん	こめ	
			鯖の梅みそ焼き ★鯖 豆	★さば	★白みそ 酒 みりん 練り梅
			みそ汁 ★豚 麦	★豚肉 ★豆腐 わかめ 大根 人参 山東菜	花かつお ★白みそ ★麦みそ
			キャベツのツナ和え ★豆 ご 麦	キャベツ 人参 きゅうり ★ツナ(缶) ★ごま	★醤油 三温糖 ★ミツカン酢 ★ごま
19	火		バーガーパン ★豆 麦 乳	★バーガーパン	
			ヌードルスープ ★麦 鶏 豚 豆 乳	★スパゲティ ★鶏肉 ★無塩せきベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも ★あお豆 コーン パセリ	★チキンブイオン ★マーガリン ★小麦粉 ★脱脂粉乳 シママース こしょう
			ハンバーグのきのこソースかけ ★豆 豚 鶏 乳 リ 麦	★国産ミートハンバーグ 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム	★無塩バター ★デミグラスソース ケチャップ ★ウスターソース 三温糖
			スライスチーズ ★乳	★スライスチーズ	
20	水		麦ごはん	こめ むぎ	
			スタミナ丼 ★豚 豆 麦	★豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 こんにやく 小松菜 たけのこ しょうが	★醤油 酒 みりん ★大豆油 シママース でん粉
			アーモンド和え ★豆 麦 ア 鶏	きゅうり もやし 人参 ★鶏ささみ	★粉末アーモンド ★薄口醤油 三温糖
			なめらかプリン ★豆	★なめらかプリン	
21	木		沖縄そば(野菜) ★麦 豚 鶏 豆	★沖縄そば ★豚肉 かまぼこ キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが	花かつお ★ポークブイオン ★チキンブイオン ★醤油 みりん 酒 シママース
			うさちー ★ご 豆 麦	大根 人参 きゅうり ★ごま	★薄口醤油 酢 三温糖 シークワサー果汁
			紅芋団子 ★ご 豆	★紅芋団子	★大豆油
22	金		ごはん	こめ	
			にんじんシリシリ ★卵 豆 麦	人参 玉ねぎ もやし ★たまご にら ★ツナ缶	シママース こしょう ★醤油
			ゆし豆腐 ★豆 麦	★ゆし豆腐 アーサ	花かつお ★醤油 シママース
			あんだんすー ★豆	にら 糸削り ★ツナ缶	★白みそ ★麦みそ ★大豆油 三温糖 みりん
25	月		麦ごはん	こめ むぎ	
			パンプキンカレー ★鶏 豆 麦 乳 リ 豚 乳	★鶏肉 ★鶏レバー 人参 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ ピーマン プルーン にんにく	★大豆油 ★デミグラスソース カレー粉 シママース ★りんごピューレ ★ウスターソース ★ポークブイオン ★マーガリン ★小麦粉 ★脱脂粉乳 ★カレールウ
			ヨーグルト和え ★桃 乳 リ 豆	★もも缶 バイン缶 みかん缶 ナタデココ ★カクテルゼリー ★ヨーグルト	
26	火		しそごはん	こめ ゆかり	
			千切りイリチー ★豚 鶏 豆 麦	★豚肉 角切り大根 昆布 人参 こんにやく 白かまぼこ ★油揚げ 絹さや	★大豆油 三温糖 みりん ★醤油 シママース ★ポークブイオン 花かつお
			きびなごの南蛮漬 ★豆 麦	きびなご 玉ねぎ にんじん ピーマン シークワサー果汁	★大豆油 みりん 三温糖 ★醤油 ★酢 でん粉
27	水		ごはん	こめ	
			ひじきのそぼろ炒め ★豚 豆 麦 鶏	ひじき ★豚肉 チキアゲ ★油揚げ ★大豆 こんにやく 人参 にら キャベツ	★大豆油 三温糖 ★醤油 酒 みりん シママース ★ポークブイオン
			かきたま汁(もずく)★豆 麦 鶏 卵	★鶏肉 ★たまご 人参 ★豆腐 もずく サラダ菜	花かつお ★醤油 シママース でん粉 こしょう

28	木		ニューサマー1/4	ニューサマー	
			きびごはん	こめ もちきび	
			麻婆なす ★豚 豆 ご 麦 牛 鶏 ゼ	★豆腐 ★豚肉 しいたけ なす 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく しょうが	★大豆油 ★ごま油 豆板醤 オイスターソース ★麻婆豆腐の素 ★赤みそ 三温糖 ★豚ブイヨン ★醤油 でん粉
			切り干し大根サラダ ★豆 麦 ご	切り干し大根 人参 もやし きゅうり ★ツナ缶 ★ごま	★醤油 三温糖 ★酢 ★ごま油

(アレルギー表示) 下記のアレルギー対象原材料及び調味料を含んでいる場合、献立名に表示しています。

★ …アレルギー対象原材料を含みます。

卵…卵 乳…乳及び乳製品 ピ…ピーナッツ・落花生 麦…小麦 豆…大豆 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉

さ…さば イ…いか オ…オレンジ エ…えび カ…かに リ…りんご も…もも ゼ…ゼラチン ご…ごま

バ…バナナ 山…山芋 鮭…さけ く…くるみ ナ…カシューナッツ キ…キウイフルーツ ア…アーモンド