

日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価	
			おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
1	月	茶飯	米	牛乳		大豆 小麦	853	32.2
		牛乳				乳		
		関西風おでん	じゃがいも	昆布 鶏団子 揚げボール 生揚げ ちくわ	こんにゃく にんじん だいこん	大豆 小麦 豚肉 鶏肉 さば		
		鶏肉の唐揚げ	油 でん粉	鶏肉の生姜醤油漬け		大豆 小麦 鶏肉		
		野菜のごま和え	ごま 砂糖		もやし ほうれんそう きゅうり	大豆 小麦 ごま		
2	火	コッペパンスライス	コッペパンスライス			大豆 小麦	790	35.8
		牛乳		牛乳		乳		
		レンフォアタン	ごま油	卵 豆腐 鶏肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 卵 ごま		
		焼きフランクフルト		フランクフルト		豚肉		
		焼きそば	油 中華麺	豚肉 青のり	にんじん キャベツ もやし	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご		
3	水	ごはん	米				804	29.6
		牛乳		牛乳		乳		
		五目マーボー豆腐	油 でん粉 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にら	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		コーンシュウマイ3個		コーンシュウマイ		大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
		もやしのナムル	ナムルドレッシング		にんじん もやし きゅうり	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
4	木	ごはん	米				821	24.9
		牛乳		牛乳		乳		
		八戸せんべい汁	油 南部せんべい	鶏肉	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ しいたけ	大豆 小麦 鶏肉		
		イカメンチ	油	イカメンチ		大豆 小麦 いか		
		ソース				大豆 りんご		
5	金	れんこんのきんぴら	油 砂糖	豚肉	れんこん にんじん こんにゃく いんげん	大豆 小麦 豚肉	766	31.2
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		加須産大豆の呉汁		大豆 油揚げ 煮干し粉 みそ	にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	大豆		
		鶏肉の玉ねぎソースがけ	ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉	にんにく たまねぎ	大豆 小麦 鶏肉 ごま		
8	月	きゅうりともやしの中華和え	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん きゅうり	大豆 小麦 ごま	808	29.8
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ もやし ごまつな しょうが キャベツ	大豆 小麦 ごま 豚肉 鶏肉		
		さばのガーリック焼き		さばのガーリック漬け		大豆 小麦 さば		
9	火	切り干し大根の中華炒め	油 ごま油	豚肉	しょうが にんじん きりぼしだいこん にら	大豆 小麦 豚肉 鶏肉 ごま	816	31.7
		子供パンスライス	子供パンスライス			大豆 小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
		とんかつのソースがけ	油 砂糖	とんかつ		大豆 小麦 豚肉 りんご		
10	水	ほうれん草とウインナーのソテー	油	ウインナー	とうもろこし しめじ ほうれんそう	大豆 小麦 豚肉 鶏肉	775	32.8
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんこ汁		豆腐 鶏団子	にんじん だいこん しめじ はくさい	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
		赤魚の照り焼き		赤魚の生姜醤油漬け		大豆 小麦		
11	木	ごまみそ肉じゃが	油 じゃがいも ごま 砂糖	豚肉 みそ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しょうが	大豆 小麦 豚肉 ごま	838	29.8
		黒パン	くろパン			大豆 小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		【今月の統一献立】 冬野菜のシチュー	油 マカロニ ベシヤメルルウ	牛乳 チーズ 鶏肉	にんじん たまねぎ だいこん かぶ はくさい ブリッコリー	大豆 小麦 鶏肉 乳		
		ミートオムレツのケチャップがけ	砂糖 小麦粉	ミートオムレツ		大豆 小麦 鶏肉 豚肉 卵 乳 りんご		
12	金	ごんにゃくサラダ	ごまドレッシング		ごんにゃく もやし きゅうり にんじん	ごま	843	27.9
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		中華スープ	ごま油	鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ にら ごまつな	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
		春巻き	油	春巻き		大豆 小麦 鶏肉 ごま		
15	月	ビビンバの具	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆ミート	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれんそう	大豆 小麦 豚肉 ごま	806	31.5
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		すき焼き風煮	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 焼き豆腐	にんじん たまねぎ しらたき えのきたけ はくさい ねぎ	大豆 小麦 豚肉		
		厚焼きたまご		厚焼きたまご		大豆 卵 さば		
16	火	わかめサラダ	塩中華ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり にんじん		772	27.1
		食パン	食パン			大豆 小麦		
		チョコクリーム	チョコクリーム			大豆 乳		
		牛乳		牛乳		乳		
		野菜スープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい パセリ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
		肉団子のケチャップあん2個		肉団子のケチャップあん		大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
		ブロッコリーサラダ	サウザンドドレッシング		きゅうり にんじん ブロッコリー カリフラワー			

