令和7年 1月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

(中学校)読谷給食調理場 Tel 982-8081

★アレルギー表示について

★詳細<u>献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。表示義務</u>があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目					
卵 乳 小麦 そば くるみ	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま					
落花生(ピーナッツ) えび かに	カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご マカダミアナッツ やまいも					

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

	※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。  ★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。 ★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。  ★調理場での揚げ油は2~3回続けて使用することがあります。 ★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。						
等 笑	日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
<u>ل</u> ا		ムーチー レンコン入り キ乳 きんぴら うちなー七草		牛乳 ツナ	米 麦	大根 人参 大根葉 小松菜 よもぎ	鶏豚だし 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
チーの	7日 (火)		魚の黄金焼き	ホキ 白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ		塩 こしょう うっちん粉
日献立		ジューシー 魚の黄金焼き		チキアギ	白ごま 三温糖 こめ油 ごま油	レンコン ごぼう こんにゃく 人参 いんげん きくらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 七味唐辛子(ごま)
			ムーチー		紅芋ペースト もち粉 三温糖	nv 55	
			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ"- 681 kcal 牛乳	たんぱく質 29.5 g	<u>脂質 17.5 g</u>	炭水化物   100.6 g
		オムレツ デミグラス 年乳	全粒粉パン	1 70	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
	8日	くだもの ソースかけ ヘルネケイット	ヘルネケイット	鶏肉 ベーコン(豚肉) 白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごしグリーンピース 人参 玉ねぎ にんにく コーン	ポークブイヨン(豚肉) 塩 こしょう
	(水)		オムレツ デミグラスソースかけ くだもの	オムレツ (たまご・大豆・ゼラチン)	三温糖 かたくり粉 こめ油	玉ねぎ マッシュルーム ネーブル(予定)	ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース(小麦・鶏肉)
			一食当たりの栄養価(中)	エネルキ" - 754 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 28.9 g	炭水化物 94.8 g
			牛乳	牛乳			
	<u> </u>	白和え チキアギ	をごはん まずく丼 具	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	米 麦三温糖 かたくり粉 こめ油	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん
	9日 (木)		チキアギ	野菜コロ天	大豆油  揚げ油①	コーン	塩 花かつお 
		(A) 【もずく丼】 ・麦ごはん		 豆腐(大豆) ツナ		14	₩. L. ( L. = )
		·Ḥ	白和え	甘口白みぞ(大豆)	ねりごま すりごま 三温糖	人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆)
$\vdash$			一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 27.2 g	脂質 20 g	炭水化物 97.7 g
			牛乳 カうどん	<b>牛乳</b> 鶏肉	うどん(小麦) 紅白煮込みもち こめ油	白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 塩
鏡開き	10日 (金)	もやしと ニラ炒め チーズ焼き	ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き (乳・小麦・鶏肉・大豆)			
		カラどん		厚揚げ チキアギ ツナ	ごま油 こめ油	もやし 人参 にら	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆)塩
			黒大豆 一食当たりの栄養価(中)	黒大豆(大豆) エネルキ - 643 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 27.9 g	
			牛乳	牛乳	7670ta (32 00.1 g	ла <b>д</b> 2711 g	72.5 g
生芸	14日 (火)		わかめごはん	鶏肉 たまご	*		炊き込みわかめ 鶏だし 花かつお
徒考家		春雨の 和え物 生姜焼き	かき玉汁	絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉	人参 大根 小松菜 えのき	醤油(小麦・大豆)塩
生徒考案献立古堅中職場体験		わかめごはんかき玉汁		豚肉	三温糖 はちみつ		醤油(小麦・大豆) みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
			春雨の和え物	ハム(鶏肉・大豆)	三温糖	きゅうり 人参	シークァサー果汁 塩
ertert			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ"- 685 kcal 牛乳	たんぱく質 35.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 95.6 g
	15日	いちごソース 日ーグルト 牛乳	ミートスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉 刻み大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏肉) 鶏豚だし 塩
	(水)	ミードスパッティ	コーングラタン		コーングラタン(大豆)		
			いちごソースヨーグルト	ヨーグルト(乳)	カラフルもち	バナナ みかん缶 黄桃缶(もも)	いちごソース
			一食当たりの栄養価(中)	` '	たんぱく質 27.6 g	アロエ   脂質 24.2 g	
$\square$			牛乳	<u> </u>	7.0 g	加貝 24·2 y	
	16日 (木)	アーモンド ぎょうざ 牛乳	キムチ炊き込みごはん	豚肉	米 こめ油 ごま油	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ	おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお
		キムチ炊き 込みごはん ビーフンスープ	ビーフンスープ	鶏肉 錦糸たまご	ビーフン かたくり粉 ごま油	きくらげ しいたけ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩 チキンブイヨン(鶏肉)
			揚げぎょうざ	豚肉ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)	大豆油 √ 揚げ油②		
			アーモンド		アーモンド		
			一食当たりの栄養価(中)	다니다 - 696 kcal	たんぱく質 27.7 g		炭水化物 88.9 g
	OB OB	小松菜の ししゃもの 牛乳 わりん焼き		牛乳	米 麦		
	,		旬野菜のみそ汁	豚肉 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋 里芋	大根 ニラ	花かつお
	17日	麦ごはん 旬野菜のみそ汁	ししゃもみりん焼き	ししゃも			酒 みりん
	(金)		小松菜の和え物	₩ <del>†</del>	三温糖 すりごま ねりごま ごま油	もやし 小松菜 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
$\square$			一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 654 kcal	たんぱく質 30.4	脂質 18 g	炭水化物 91.3 g

等欠 食	日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
		いんげんと ツナのソテー 牛乳	<u>牛乳</u> 食パン	牛乳	食パン(小麦・乳・大豆)		
208		チーズ	ポトフ	<b>鶏肉 ウィンナー(豚肉)</b>	じゃが芋	人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	自ワイン 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう 鶏だし
	20日	食パンポトフ	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ(小麦・たまご	 ・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉)	72,7	
			いんげんとツナのソテー	ツナ	乳不使用マーガリン(大豆)	いんげん コーン 人参 しめじ	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 塩 こしょう
					たんぱく質 30.7 g	脂質 20.3 g	炭水化物 84.1 g
		くだもの 春巻き 牛乳	<b>牛乳</b> 中華めん あんかけ	牛乳	中華めん(小麦・大豆)		
	21日 (火)			豚肉	こめ油 ごま油 かたくり粉	生姜 にんにく 白菜 人参 玉ねぎ パクチョイ たけのこ しいたけ きくらげ	酒 オイスターソース みりん 塩 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉)
		【あんかけ焼きそば】 ・中華めん	春巻き	米粉入り春巻き(小麦・大豆・豚	 肉) 大豆油 <del>【</del> 揚げ油③】	00.50 3050	
		·bh	くだもの			ネーブル(予定)	
$\mathbf{H}$			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	<u> </u>	たんぱく質 27.2 g	脂質 29.4 g	炭水化物 96.7 g
読		切干大根の	麦ごはん		米 麦	白菜 ほうれん草 長ねぎ	- 将油/小丰·十万〉 2.47 海
読谷中2年欠食	22日	和え物はかり焼き	すきやき	豚肉 豆腐(大豆)	三温糖 こめ油	日来 はりれん早 長ねさ 人参 糸こんにゃく しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
年欠	(水)	麦ごはん すきやき	さばのゆかり焼き	さば			ゆかり粉酒
食			切干大根の和え物	ツナ	ごま油 三温糖 白ごま	切り干し大根 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩シークァサー果汁
H		とうもろこし 年乳	一食当たりの栄養価(中) 牛乳	<u> エネルキ - 741 kcal</u> 牛乳	たんぱく質 35 g	脂質 26.1 g	炭水化物 92.8
	22.		ごはん チキンカレー	鶏肉 豚レバー	米 じゃが芋 小麦粉 こめ油	にんにく 玉ねぎ 人参	カレー粉 ウスターソース 塩
Ш	23日 (木)		とうもろこし	白いんげん豆ペースト	しても 子 小文和 この油	プルーンピューレ セロリとうもろこし	カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)塩
Ш		ごはん デキン カレー	くだもの			りんご(予定)	
Н			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	<u> エネルキ - 796 kcal</u> 牛乳	たんぱく質 24.9 g	脂質 21.2 g	炭水化物   128.4 g
生蓝		ブロッコリーの 牛乳 和え物	わかめとジャコの 炊き込みごはん	鶏肉 しらす ちくわ	米 麦 白ごま こめ油	人参 しいたけ	炊き込みわかめ 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 塩 花かつお
生徒考案献立古堅中職場体験	24日 (金)	だし巻き たまご	うちなーみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 さんとうさい もやし	花かつお
系場が		わかめとジャコの 炊き込みごはん うちなーみそ汁	だし巻きたまご	だし巻きたまご (たまご・小麦・大豆)			
ゴ験			ブロッコリーの和え物		三温糖 ごま油	ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ コーン	シークァサー果汁 醤油(小麦・大豆)
						かパノリカ コーン	
Н			牛乳	<u> エネルキ - 634 kcal</u> 牛乳	たんぱく質 32.9 g	版質 18.4 g	
		いかの照り焼き 牛乳	牛乳 玄米入りごはん	牛乳	米 もち玄米	脂質 18.4 g 人参 玉ねぎ いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 酒
	27日 (月)	を表入りごはん みそ肉じゃが	牛乳			脂質 18.4 g	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん
		くだもの	牛乳 玄米入りごはん みそ肉じゃが いかの照り焼き くだもの	年乳 豚肉 麦みそ(大豆) いか	米 もち玄米 じゃが芋 三温糖 こめ油 三温糖	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろし生姜
		玄米入りごはん みそ肉じゃが	牛乳 玄米入りごはん みそ肉じゃが いかの照り焼き	年乳       豚肉 麦みそ(大豆)       いか       エ礼キ* - 670 kcal       牛乳	米 もち玄米 じゃが芋 三温糖 こめ油	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜
	(月)	玄米入りごはん みそ肉じゃが みそ肉じゃか かぼちゃ サラダ	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット	年乳         Ika 表みそ(大豆)         いか         Ixi(x) = 670 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし
		玄米入りごはん みそ肉じゃが コーグルト かぼちゃ 牛乳	牛乳       玄米入りごはん       みそ肉じゃが       いかの照り焼き       くだもの       一食当たりの栄養価(中)       牛乳       トマトリゾット       きびなごのマリネ	年乳         豚肉 麦みそ(大豆)         いか         I礼は - 670 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 場げ油④	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス  きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
	(月)	を	<ul> <li>牛乳</li> <li>玄米入りごはん</li> <li>みそ肉じゃが</li> <li>いかの照り焼き</li> <li>くだもの</li> <li>一食当たりの栄養価(中)</li> <li>牛乳</li> <li>トマトリゾット</li> <li>きびなごのマリネ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> </ul>	年乳         Iネルキー 670 kcal         中乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 場げ油④	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし
	(月)	玄米入りごはん みそ肉じゃが かぼちゃ サラダ 牛乳 トマトリゾット きびなごのマリネ	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨーグルト         一食当たりの栄養価(中)	年乳         豚肉 麦みそ(大豆)         いか         I礼は - 670 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス  きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
	(月)	玄米入りごはん みそ肉じゃが みそ肉じゃが サラダ 牛乳 トマトリゾット きびなごのマリネ	牛乳 玄米入りごはん みそ肉じゃが いかの照り焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 トマトリゾット きびなごのマリネ かぼちゃサラダ ヨーグルト	年乳         Iネルキー 670 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルキー 642 kcal	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス  きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩酢(小麦)醤油(小麦・大豆)マスタード塩
旧正月5	28日 (火)	女米入りごはん みそ肉じゃが サラダ 中乳 トマトリゾット きびなごのマリネ	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨーグルト         一食当たりの栄養価(中)         牛乳	年乳         Iネルキー 670 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルキー 642 kcal	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス  きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) マスタード塩
月祝い	(月)	を	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨーグルト         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         黒米ごはん         なかみ汁	本乳         I ネルギー 670 kcal         キ乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルギー 642 kcal         牛乳	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス  きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩酢(小麦)醤油(小麦・大豆)マスタード塩 炭水化物 72.5 g 醤油(小麦・大豆)塩 花かつお
月祝	28日 (火)	女米入りごはん みそ肉じゃが サラダ 牛乳 サラダ トマトリゾット きびなごのマリネ まちんすこう 牛乳 いりちー	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨーグルト         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         黒米ごはん         なかみ汁	年乳         Iネルギー 670 kcal         中乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルギー 642 kcal         牛乳         豚中身 豚肉	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス  きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩酢(小麦)醤油(小麦・大豆)マスタード塩 炭水化物 72.5 g 醤油(小麦・大豆)塩 花かつおポークブイヨン(豚肉)
月祝い献	28日 (火)	を	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨーグルト         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         黒米ごはん         なかみ汁         スンシー入りいりちー	年乳         Iネルギー 670 kcal         中乳         ベーコン(豚肉)         サーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルギー 642 kcal         牛乳         豚中身 豚肉         豚肉 細切り昆布 チキアギ	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 場げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油         小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごま	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス  きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩酢(小麦)醤油(小麦・大豆)マスタード塩 炭水化物 72.5 g 醤油(小麦・大豆)塩 花かつおポークブイヨン(豚肉)
月祝い献	28日 (火)	を	年乳 玄米入りごはん みそ肉じゃが いかの照り焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 トマトリゾット きびなごのマリネ かぼちゃサラダ ヨー食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 スンシー入りいりちー 手づくりごまちんすこう 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 コッペパン	年乳         Iネルキー 670 kcal         中乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルギー 642 kcal         牛乳         豚中身 豚肉         豚肉 細切り昆布 チキアギ         Iネルギー 672 kcal         牛乳	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油         小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごまショートニング(大豆)         たんぱく質 27.9 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜  炭水化物 109.9 g  おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩酢(小麦)醤油(小麦・大豆)マスタード塩  炭水化物 72.5 g  醤油(小麦・大豆)塩 花かつおポークブイヨン(豚肉) 酒醤油(小麦・大豆)みりん塩  炭水化物 94 g
月祝い献	28日(火)	を	年乳 玄米入りごはん みそ肉じゃが いかの照り焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 トマトリゾット きびなごのマリネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米ごはん なかみ汁 スンシー入りいりちー 手づくりごまちんすこう 一食当たりの栄養価(中) 牛乳	年乳         Iネルキー 670 kcal         中乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルキー 642 kcal         牛乳         豚中身 豚肉         豚肉 細切り昆布 チキアギ         Iネルキー 672 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳白いんげん豆ペースト	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油         小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごまショートニング(大豆)         たんぱく質 27.9 g	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜
月祝い献	(月) 28日 (火) 29日 (水)	★ 大 リ ごはん み そ 肉 じゃ が サラダ 中乳 トマトリゾット きびなごのマリネ スンシー入り いりちー 黒米ごはん なかみ汁 「トリコンカン くだもの オートミールポタージュ	年乳 玄米入りごはん みそ肉じゃが いかの照り焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 トマトリゾット きびなごのマリネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 黒米 ごはん なかみ汁 スンシー入りいりちー 手づくりごまちんすこう 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 コッペパン オートミールポタージュ チリコンカン	年乳         Iネルキー 670 kcal         中乳         ベーコン(豚肉)         粉チーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルギー 642 kcal         牛乳         豚中身 豚肉         豚肉 細切り昆布 チキアギ         Iネルギー 672 kcal         キ乳         ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油         小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごまショートニング(大豆)         たんぱく質 27.9 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)         オートミール じゃが芋	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリトマトダイス きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく  脂質 19.8 g  人参 玉ねぎ セロリ パセリマッシュルーム 玉ねぎ にんにくの芽 人参	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜  炭水化物 109.9 g  おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏だし塩酢(小麦)醤油(小麦・大豆)マスタード塩  炭水化物 72.5 g  醤油(小麦・大豆)塩 花かつおポークブイヨン(豚肉)酒醤油(小麦・大豆)みりん塩  炭水化物 94 g
月祝い献	28日(火)	女米入りごはん みそ肉じゃが サラダ 中乳 カートミールポタージュコッペパン (こう) コッペパン (こう) コッペパン (こう) コッペパン (こう) コッペパン (こう) (こう) (こう) (こう) (こう) (こう) (こう) (こう)	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨークリント         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         スンシー入りいりちー         手づくりごまちんすこう         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         コッペパン         オートミールポタージュ	牛乳         Iネルギー 670 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉)         おチーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルギー 642 kcal         牛乳         豚中身 豚肉         豚肉 細切り昆布 チキアギ         Iネルギー 672 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳白いんげん豆ペースト         金時豆 豚ひき肉そぼろ大豆	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマヨネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油         小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごまショートニング(大豆)         たんぱく質 27.9 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)         オートミール じゃが芋こめ油	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく  脂質 19.8 g  人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜  炭水化物 109.9 g  おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 ごしょう 鶏だし塩酢(小麦・大豆) 塩木かつおマスタード塩  炭水化物 72.5 g  醤油(小麦・大豆) 塩 花かつおポークブイヨン(豚肉) 酒醤油(小麦・大豆) みりん塩  炭水化物 94 g  塩こしょう 鶏豚だしケチャップ チリソース チリパウダーウスターソース 赤ワイン 塩
月祝い献	28日(火)	★ 大リごはん みそ肉じゃが サラダ 中乳 トマトリゾット きびなごのマリネ マンシー入り いりちー スンシー入り いりちー スプシース リック カートミールボタージュ コッペパン マック マック・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・	年乳 玄米入りごはん みそ肉じゃが いかの照り焼き くだもの 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 トマトリゾット きびなごのマリネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 素かみ汁 スンシー入りいりちー 手づくりごまちんすこう 一食当たりの栄養価(中) キッペパン オートミールポタージュ チリコンカン くだもの 一食当たりの栄養価 牛乳	牛乳         Iネルギー 670 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉)         おチーズ(乳)         きびなご         ハム(鶏肉・大豆)         元気ヨーグルト(乳・ゼラチン)         Iネルギー 642 kcal         牛乳         豚中身 豚肉         豚肉 細切り昆布 チキアギ         Iネルギー 672 kcal         牛乳         ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳白いんげん豆ペースト         金時豆 豚ひき肉そぼろ大豆	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖         ノンエッグマョネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油 三温糖 黒ごまショートニング (大豆) たんぱく質 27.9 g         コッペパン (小麦・乳・大豆) オートミール じゃが芋こめ油         こめ油         たんぱく質 36.3 g	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく  脂質 19.8 g  人参 玉ねぎ セロリ パセリマッシュルーム 玉ねぎ にんにくの芽 人参 ネーブル(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油 (小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 でしょう 鶏だし塩酢(小麦・大豆) でスタード塩 では、小麦・大豆) 塩塩 でのです。 こしょう 鶏豚だし ない りょう かりん 塩炭水化物 94 g 塩 こしょう 鶏豚だしケチャップ チリソース チリパウダーウスターソース 赤ワイン 塩おろしにんにく
月祝い献	28日(火)	★ 大リごはん みそ肉じゃが サラダ 中乳 トマトリゾット きびなごのマリネ マンシー入り いりちー なかみ汁 「キ乳」 スンシー入り いりちー スンシー入り いりちー コッペパン 「カートミールボタージューンカン」 コッペパン	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨー食当たりの栄養価(中)         牛乳         スンシー入りいりちー         手づきまんすこう         一食当たりの栄養価(中)         キリッペトミールポタージュ         チリコンカンくだもの         一食当たりの栄養価         牛乳    ごはん 医丼	牛乳         「水の まみそ(大豆)         「水の まみそ(大豆)         「水の まから まから ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり まま	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマョネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油         小麦粉 こめ油 三温糖 黒ごまショートニング(大豆)         たんぱく質 27.9 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)         オートミの油         こめ油	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく  脂質 19.8 g  人参 玉ねぎ セロリ パセリマッシュルーム 玉ねぎ にんにくの芽 人参 ネーブル(予定)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 おろし生姜
月祝い献	(月) 28日(火) 30日(木)	女米入りごはん みそ肉じゃが サラダ 中乳 カルドラグ 中乳 カルドラグ マリネ マンシー入り いりちー 黒米ごはん なかみ汁 マートミールボタージュ コッペパン キャベツの ゆず和え ひじきと野菜 の豆腐焼き [豚井]	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨーグルト         一食当たりの栄養価(中)         黒米 かみ汁         スンシー入りいりちー         手づくりごまちんすこう         一食当たりの栄養価(中)         キリコンカン         くだもの         一食当たりの栄養価         牛乳         ごはん         豚丼	牛乳         FR       表みそ(大豆)         いか         Iネルキー 670 kcal         中身         豚中身       豚肉         豚中身       豚肉         豚中身       豚肉         豚肉         取れキー 672 kcal         中乳         ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳 白いんげん豆ペースト         金時豆 豚ひき肉 そぼろ大豆         エ礼キー 790 kcal         中乳	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 かたくり粉         三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油 一支 温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油 一支・ハーニング(大豆)         たんぱく質 27.9 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)         オートミール じゃが芋         こめ油         たんぱく質 36.3 g         米         三温糖 こめ油 かたくり粉         ・小麦・大豆)	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく  脂質 19.8 g  人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム 玉ねぎ にんにくの芽 人参 ネーブル(予定)  脂質 25.2 g  生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩油 (小麦・大豆) みりん 酒醤油(小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 こしょう 鶏油(小麦・大豆) マスタード塩 ボークブイヨン(豚肉) 酒醤油(小麦・大豆) みりん塩 炭水化物 94 g 塩こしょう 鶏豚だしケチャップ チリソース チリパウダーウスターソース 赤ワイン塩おろしにんにく 炭水化物 107.4 g 酒醤油(小麦・大豆) みりん塩 鶏豚だし
月祝い献	(月) 28日 (火) 29日 (水) 30日 (木)	女米入りごはん みそ肉じゃが サラダ 中乳 カートミールポタージュコッペパン (大きの カートミールポタージュコッペパン の豆腐焼き の豆腐焼き	牛乳         玄米入りごはん         みそ肉じゃが         いかの照り焼き         くだもの         一食当たりの栄養価(中)         牛乳         トマトリゾット         きびなごのマリネ         かぼちゃサラダ         ヨーグ当たりの栄養価(中)         牛乳         スンシー入りいりちー         手づくりごまちんすこう         一食当たりの栄養価(中)         キリコンカン         くだもの         一食当たりの栄養価         牛乳         下がもの         「さばん」         豚丼	牛乳         FR       麦みそ(大豆)         ・いか         「ネルギー」 670 kcal         中乳         「スルギー」 642 kcal         中乳         豚中身 豚肉         豚中身 豚肉         豚中身 豚肉         豚中身 豚肉         豚中身 豚肉         エネルギー 790 kcal         中乳         豚肉 錦糸たまご         びじきと野菜の豆腐焼き(たまご         いじきと野菜の豆腐焼き(たまご         びきと野菜の豆腐焼き(たまご         いけ	米 もち玄米         じゃが芋 三温糖 こめ油         三温糖         たんぱく質 30.4 g         米 三温糖 こめ油         小麦粉 大豆油 揚げ油④         ノンエッグマョネーズ 三温糖         たんぱく質 26.1 g         米 黒米         三温糖 こめ油 三温糖 黒ごまショートニング(大豆)         たんぱく質 27.9 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)         オートコン じゃが芋こめ油         こめ油         たんぱく質 36.3 g         米         三温糖 こめ油 かたくり粉	脂質 18.4 g  人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ  ネーブル(予定)  脂質 12.2 g  玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトダイス きゅうり 人参 赤パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ピクルス  脂質 28 g  しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜 人参 スンシー 角切り大根 こんにゃく  脂質 19.8 g  人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム 玉ねぎ にんにくの芽 人参 ネーブル(予定)  脂質 25.2 g  生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩油 (小麦・大豆) みりん 酒塩油 (小麦・大豆) みりん酒 おろし生姜 炭水化物 109.9 g おろしにんにく 白ワイン ケチャップ塩 では、 100元 (小麦・大豆) を 10元 (小麦・大豆) を 20元 (小麦・大豆) を 20元 (一分でする) を 20元 (一分でする) を 20元 (一分でする) を 20元 (一分でする) を 20元 (小麦・大豆) を 30元 (小麦・大豆) (小麦