

	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)
	麦ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	◎●⑦ ミルクロールパン ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳
食缶	【八宝菜】 キャベツ(52) たまねぎ(52) ○うずら卵(32.5) ①いか(26) にんじん(26) ⑩豚肉(26) チンゲンサイ(13) たけのこ(6.5) ●⑦しょうゆ(3.9) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.95) 中双(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.07) でん粉(1.3)	【さけだんご汁】 ⑤さけ団子(32.5) ⑦豆腐(26) はくさい(19.5) 大根(13) にんじん(10.4) えのきたけ(5.2) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(5.2)	【チキンビーンズ】 たまねぎ(65) ⑦大豆(45.5) ⑧鶏肉(26) にんじん(26) マッシュルーム(13) トマト(13) トマトピューレ(13) グリンピース(3.9) ⑧チキンブイヨン(13) トマトケチャップ (10.4) ソース(2.6) 中双(1.3) 赤ワイン(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.05)	【豆乳汁】 ⑦豆腐(39) ⑦豆乳(32.5) じゃがいも(32.5) 大根(13) えのきたけ(13) ねぎ(13) にんじん(13) ⑦ミックスみそ(11.7) 本みりん(0.65) むろ削り(3.9)	【厚揚げカレー丼】 たまねぎ(65) ⑦生揚げ(65) にんじん(26) ⑩豚肉(19.5) かまぼこ(13) ピーマン(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 本みりん(2.6) 純カレー(0.65) 塩(0.26) むろ削り(1.3) でん粉(1.3)
フライ缶	【揚げしゅうまい】 えび入りしゅうまい 3個(54) 米油(5.4) 《えび入りしゅうまい》 △えび たまねぎ たら ●パン粉 でん粉 ●小麦粉 △●⑩調味料等	【肉みそひじき丼】 たまねぎ(39) ⑩豚肉(32.5) にんじん(13) 米ひじき(1.95) しょうが(1.3) ⑦豆みそ(5.2) 中双(3.25) 酒(2.6) 本みりん(1.95) ●⑦しょうゆ(1.3) でん粉(0.65)	【コロコロポテト サラダ】 じゃがいも(52) まぐろ油漬け(13) とうもろこし(13) キャベツ(6.5) たまねぎ(6.5) オリーブ油(0.65) 上白(0.52) 塩(0.39) こしょう(0.03)	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬け(58.5) キャベツ(19.5) しょうが(1.3) 中双(3.9) ●⑦しょうゆ(1.95) 本みりん(1.3) 酒(1.3) 米油(0.65)	【切り干し大根 サラダ】 きゅうり(13) とうもろこし(13) ⑧サラダチキン(13) にんじん(6.5) 切り干し大根(3.9) ④白すりごま(1.3) ⑦卵なしマヨネーズ (7.8) ●⑦しょうゆ(1.56) 米酢(0.65) 上白(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.04)
あえ物・果物	【もやしのナムル】 もやし(39) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39)		【みかん】 みかん 1個(120)	【きざみたくあん】 たくあん漬け(16.9) 《たくあん漬け》 大根 ●⑦調味料等	【オレンジ】 ②オレンジ 1個(60)
その他		【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(80)		【手巻きのり】 手巻きのり 6枚入り 1袋(3)	

( ) 内は純使用量 単位：グラム

1 パンに表示される⑦大豆については、添加物のレシチンに含まれる微量のアレルゲンを示します。  
 2 アレルギー献立表の見方については、「保存版NO. 1」を参照してください。

	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)
	ごはん ◎牛乳	●ソフトめん ◎牛乳	わかめごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳	◎●⑦サンドイッチ バンズパン ◎はっこう乳
食缶	【肉じゃが】 じゃがいも(117) たまねぎ(52) 糸こんにゃく(26) にんじん(26) ⑩豚肉(19.5) グリーンピース(5.2) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.9) 本みりん(1.3) 塩(0.26) こしょう(0.03)	【ミートソース】 たまねぎ(65) ⑩豚肉(19.5) ③牛肉(19.5) にんじん(19.5) ⑦大豆(13) マッシュルーム(13) グリーンピース(5.2) トマトケチャップ(26) トマトルウ(16.9) ソース(3.9) ◎チーズ(2.6) ◎脱脂粉乳(1.3) 中双(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03) 《トマトルウ》 ●小麦粉 ●⑦⑩調味料等	【のっぺ】 さといも(45.5) 大根(32.5) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(13) こんにゃく(13) ごぼう(10.4) ちくわ(6.5) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(1.95) でん粉(0.65)	【五目汁】 ⑦豆腐(39) 大根(26) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(13) 小松菜(13) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3) 塩(0.39) むろ削り(5.2)	【ミネストローネ】 たまねぎ(39) キャベツ(26) トマトピューレ(13) ⑧鶏肉(13) にんじん(9.1) とうもろこし(6.5) ●マカロニ(3.9) セロリ(1.95) トマトケチャップ(6.5) ●⑦⑧チキンコンソメ(2.6) 赤ワイン(1.3) 中双(0.52) 塩(0.26) こしょう(0.04)
フライ缶	【小えびとれんこんの揚げ物】 △小えびのから揚げ(32.5) れんこん(32.5) 米油(6.5) 塩(0.04)	【コールスローサラダ】 キャベツ(39) とうもろこし(15.6) きゅうり(13) ⑧サラダチキン(13) にんじん(2.6) ●⑦しょうゆ(1.56) 上白(1.3) ワインビネガー(1.04) サラダ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【わかさぎ唐揚げ】 わかさぎから揚げ(45.5) 米油(4.55)	【豚肉のしょうが炒め】 ⑩豚肉(39) 酒(1.3) 塩(0.26) こしょう(0.03) しょうが(1.95) もやし(39) たまねぎ(19.5) にんじん(6.5) ●⑦しょうゆ(4.55) 中双(2.6) でん粉(0.39)	【ハンバーグのたれかけ】 ハンバーグ 1個(60) たまねぎ(6.5) マッシュルーム(6.5) ●⑦しょうゆ(2.6) 中双(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.65) 《ハンバーグ》 ⑩豚肉 たまねぎ ⑦粒状大豆たん白
あえ物・果物			【きゅうりのゆかり和え】 きゅうり(32.5) ゆかり粉(0.65)	【みかん】 みかん 1個(120)	
その他			【ココア牛乳のもと】 ココア牛乳のもと 1個(12.5) 《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等	【野菜ふりかけ】 野菜とかつおのふりかけ 1袋(1.2)	【スライスチーズ】 ◎スライスチーズ 1枚(20)

( ) 内は純使用量 単位：グラム

※ アレルギー物質の21品目について、次のように表示しています。

○…卵	◎…乳	●…小麦	△…えび	▲…かに
①…いか	②…オレンジ	③…牛肉	④…ごま	⑤…さけ
⑥…さば	⑦…大豆	⑧…鶏肉	⑨…バナナ	⑩…豚肉
⑪…もも	⑫…やまいも	⑬…りんご	⑭…ゼラチン	
⑮…種実(ぎんなん・くり・ココナッツ)			⑯…貝(あさり・ほたて等)	

令和3年度より、表示記号に大幅な変更がありますので、十分ご注意ください。

	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)
	麦ごはん ◎牛乳	玄米ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳
食缶	【マーボ豆腐】 ⑦豆腐(117) にんじん(32.5) たけのこ(26) ⑩豚肉(26) ねぎ(19.5) しょうが(0.65) にんにく(0.26) ⑦豆みそ(6.5) 中双(3.9) ●⑦しょうゆ(2.99) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.3) 本みりん(1.3) 酒(1.3) ④ごま油(1.04) 豆板醤(0.26) でん粉(1.04)	【卵とじ】 ○液卵(65) たまねぎ(52) じゃがいも(32.5) にんじん(19.5) ⑧鶏肉(13) さやいんげん(6.5) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(4.94) 中双(2.08) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(1.3)	【さわにわん】 ⑩豚肉(26) ながいも(19.5) にんじん(13) たけのこ(13) ごぼう(13) 小松菜(13) かまぼこ(10.4) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) こしょう(0.03) むろ削り(5.2)  《ながいも》 ⑫ながいも ⑬調味料等	【えがおの カレーシチュー】 たまねぎ(52) じゃがいも(39) ⑩豚肉(19.5) にんじん(19.5) マッシュルーム(6.5) にんにく(0.13) カレールウ (えがお) (15.6) ⑦豆乳(13) ソース(2.6) 野菜ブイヨン(1.3) トマトケチャップ (1.3) ●⑦しょうゆ(0.65) 純カレー(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【かぼちゃ入り みそ汁】 ⑦豆腐(26) かぼちゃ(19.5) ⑩豚肉(19.5) 大根(19.5) にんじん(13) ねぎ(10.4) ⑦豆みそ(11.7) むろ削り(3.9)
フライ缶	【しそ春巻き】 春巻き 1個(60) 米油(6)  《春巻き》 ⑧鶏肉 たまねぎ キャベツ ●小麦粉 ⑦粒状大豆たん白 ●⑦⑧調味料等	【おひたし】 もやし(32.5) はくさい(19.5) にんじん(6.5)  ほうれん草(6.5) かまぼこ(6.5) しらす干し(2.6) ④白すりごま(1.3) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.95) 上白(1.56) 米酢(0.78)	【れんこんの はさみ揚げ】 れんこんはさみ揚げ 1個(60) 米油(6)  《れんこん はさみ揚げ》 れんこん ⑧鶏肉 たまねぎ ●⑦パン粉 ●小麦粉 ●⑦調味料等	【ブロッコリーと ツナサラダ】 ブロッコリー(26) きゅうり(19.5) まぐろ油漬け(13)  とうもろこし(6.5) 上白(1.3) ワインビネガー(1.3) ●⑦しょうゆ(1.04) オリーブ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【宗田かつおの おかか煮】 宗田かつおの おかか煮 1個(50)  《宗田かつおの おかか煮》 宗田かつお ●⑦調味料等
あえ物・果物	【りんご】 ⑬りんご 1個(40)	【オレンジ】 ②オレンジ 1個(60)	【切り干し大根の さっぱり漬け】 きゅうり(19.5) 切り干し大根(1.56) ●⑦しょうゆ(1.56) 上白(0.65) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26) サラダ油(0.26)		【白菜のゆず和え】 はくさい(45.5) にんじん(6.5) ●⑦しょうゆ(1.04) ゆず果汁(0.39)
その他				【ブルー】 ブルー 1袋(20)	【りんごゼリー】 ⑬りんごゼリー 1個(70)

( ) 内は純使用量 単位：グラム

12月22日(水)	
	◎●⑦小型ロールパン ◎牛乳
食缶	【じゃがいもスープ】 たまねぎ(52) じゃがいも(52) マッシュポテト(26) とうもろこし(13) ⑩ベーコン(13) マッシュルーム(6.5) パセリ(0.04) ◎牛乳(39) ◎生クリーム(3.9) ⑦⑩洋風だしの素(2.6) 塩(0.52) こしょう(0.05)
フライ缶	【フライドチキン】 フライドチキン 1個(60) 米油(6) 《フライドチキン》 ⑧鶏肉 ⑦植物性たん白 ●小麦粉 ●⑦調味料等
あえ物・果物	【にんじんサラダ】 にんじん(26) キャベツ(6.5) まぐろ水煮(3.9) マリネ ドレッシング(2.6) 塩(0.07) こしょう(0.01)
その他	【クリスマスデザート セレクト】 いちごのショート ケーキ大福 1個(30) ⑦ショコラケーキ 1個(25) 《いちごのショート ケーキ大福》 ◎脱脂濃縮乳 ◎バターオイル ○鶏卵 ●小麦粉 もち粉 いちごピューレ ◎⑦調味料等

( ) 内は純使用量 単位：グラム