



日	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)
主食	ごはん	●ソフトめん	ごはん	わかめごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【ひきずり】 はくさい(52) ⑧鶏肉(39) ⑦焼き豆腐(32.5) こんにやく(26) ねぎ(26) にんじん(13) ぶなしめじ(13) ●⑦しょうゆ(7.8) 中双(3.9) 本みりん(1.3) 酒(1.3)	【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	【厚揚げカレー丼の具】 たまねぎ(65) ⑦生揚げ(65) にんじん(26) ⑧鶏肉(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) でん粉(1.95) 和風だしの素(0.65)	【*チンゲンサイ入り中華スープ】 たまねぎ(39) ⑦豆腐(26) チンゲンサイ(19.5) ⑧鶏肉(23.4) とうもろこし(13) ●⑦うす口しょうゆ(2.6) ⑦⑧⑩中華だしの素(2.21) 酒(1.3) 塩(0.17) でん粉(1.04)	【さといものみそ汁】 さといも(39) ⑦豆腐(39) 大根(19.5) えのきたけ(13) ねぎ(6.5) ⑦油揚げ(3.9) ⑦まめみそ(11.7) むろ削り(3.9)
	フライ缶	【さんまのかば焼き】 さんま打ち粉付 1尾(50) 米油(5) ●⑦しょうゆ(4.55) 中双(3.9) 本みりん(1.3) 酒(1.3)	【コーンサラダ】 とうもろこし(26) キャベツ(19.5) まぐろ油漬(15.6) きゅうり(6.5) にんじん(3.9) ④白すりごま(2.6) ●⑦しょうゆ(2.6) 上白(1.3) ワインビネガー(1.3) サラダ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【野菜いため】 ⑩豚肉(39) キャベツ(32.5) にんじん(16.9) しょうが(1.04) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(3.64) 酒(2.6) 中双(1.95)	【じゃがいもと豚肉のオイスターいため】 じゃがいも(39) ⑩豚肉(19.5) にんじん(6.5) さやいんげん(6.5) ●⑦⑩オイスターソース(2.6) 本みりん(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.01)
あえ物・果物	【もやしと小松菜の和え物】 もやし(26) 小松菜(13) ●⑦しょうゆ(1.56) 上白(0.26)				【きゅうりとひじきのごま和え】 きゅうり(28.6) にんじん(3.9) 味付けひじき(3.9) ④白ごま(1.3) 《味付けひじき》 干しひじき ●⑦調味料等
その他				【ブルーベリーゼリー】 ブルーベリーゼリー 1個(50)	

() 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)	

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。



日	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)
主食	ごはん	◎●⑦クロワッサン	麦ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【さけだんご汁】</p> <p>⑤さけ団子(32.5) ⑦豆腐(26) はくさい(19.5) たまねぎ(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(0.39) でん粉(0.65) むろ削り(3.9)</p>	<p>【秋味シチュー】</p> <p>たまねぎ(52) さつまいも(32.5) にんじん(19.5) ⑮くり(19.5) ⑩ポークウインナー(19.5) ぶなしめじ(6.5) マッシュルーム(6.5) ◎牛乳(52) ホワイトルウ(7.8) ◎脱脂粉乳(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) ◎バター(1.3) ◎チーズ(1.3) 塩(0.65) こしょう(0.03) 《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等</p>	<p>【マーボ豆腐】</p> <p>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まめみそ(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)</p>	<p>【いも煮】</p> <p>さといも(52) ③牛肉(26) ごぼう(26) こんにゃく(26) ねぎ(19.5) にんじん(19.5) ぶなしめじ(13) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(2.6) 本みりん(1.3) 酒(1.3) 塩(0.07) むろ削り(2.6)</p>	<p>【えがおの カレーシチュー】</p> <p>たまねぎ(58.5) じゃがいも(39) にんじん(19.5) ⑩豚肉(13) 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)</p>
	フライ缶	<p>【*とりそぼろ】</p> <p>たまねぎ(32.5) ⑧鶏肉(32.5) にんじん(19.5) グリーンピース(3.9) ●⑦しょうゆ(5.2) 中双(3.9) 本みりん(0.65) 酒(0.65)</p>	<p>【男鹿なし入り フルーツミックス】</p> <p>みかんゼリー(39) 梨(32.5) パイナップル(32.5)</p>	<p>【からふとししゃも フライ】</p> <p>からふとししゃも フライ 3尾(60) 米油(6) 《からふとししゃも フライ》 からふとししゃも ●⑦パン粉 ●小麦粉</p>	<p>【鶏肉とれんこんの 甘酢和え】</p> <p>⑧鶏肉(39) でん粉(6.5) 米油(4.55) たまねぎ(32.5) れんこん(19.5) たけのこ(13) さやいんげん(3.9) 赤パプリカ(3.9) ●⑦しょうゆ(3.25) 中双(2.6) 米酢(2.6) でん粉(0.65) 和風だしの素(0.13)</p>
あえ物・果物			<p>【ポイルキャベツ】</p> <p>キャベツ(32.5)</p>		<p>【福神サラダ】</p> <p>キャベツ(19.5) 福神漬(13) 《福神漬》 大根 うり ⑦調味料等</p>
その他	<p>【いも大福】</p> <p>いも大福 1個(30) 《いも大福》 さつまいも もち粉 ⑦調味料等</p>		<p>【小袋中濃ソース】</p> <p>中濃ソース 1袋(8)</p>		

() 内は純使用量 単位：グラム



日	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月24日(月)
主食	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン	麦ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【*生揚げの 中華飯の具】 ⑦生揚げ(65) たまねぎ(39) ⑧鶏肉(32.5) キャベツ(26) にんじん(13) たけのこ(13) しょうが(0.65) にんにく(0.39) ⑧⑩中華ガラスープ の素(4.55) ●⑦しょうゆ(3.25) 酒(1.3) 中双(0.65) 塩(0.07) こしょう(0.01) でん粉(1.3)	【うちわサボテンと 大豆のチリコンカン】 たまねぎ(65) ⑦大豆(39) ⑩豚肉(32.5) にんじん(26) トマト(13) トマトピューレ(13) うちわサボテン(6.5) にんにく(0.39) トマトケチャップ (10.4) ソース(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.95) 中双(1.3) 赤ワイン(1.3) 塩(0.39)	【トッポギスープ】 たまねぎ(32.5) トッポギ(32.5) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(19.5) とうもろこし(6.5) わかめ(0.39) ⑧⑩中華ガラスープ の素(4.55) ●⑦しょうゆ(1.56) 酒(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.04)	【肉じゃが】 じゃがいも(117) たまねぎ(52) 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(5.85) 中双(3.9) 本みりん(1.3) 塩(0.26) こしょう(0.03)	【スタミナ汁】 ⑦豆腐(32.5) じゃがいも(26) たまねぎ(19.5) ⑩豚肉(19.5) にんじん(6.5) ねぎ(5.2) ⑦油揚げ(3.9) にんにく(0.26) ⑦あわせみそ(11.7) むろ削り(3.9)
フライ缶	【チャブチェ】 ⑩豚肉(26) ●⑦⑩オイスターソース (1.04) にんにく(0.13) たまねぎ(26) にんじん(10.4) はるさめ(5.85) にら(3.9) 黒きくらげ(0.39) ●⑦しょうゆ(3.25) 本みりん(1.3) 中双(0.65) 酒(1.3) ④ごま油(0.39)	【ツナサラダ】 まぐろ油漬(29.9) きゅうり(19.5) キャベツ(13) とうもろこし(9.1) こしょう(0.01)	【ブルコギ】 ③牛肉(39) たまねぎ(26) 黄パプリカ(13) にんじん(10.4) ねぎ(6.5) ④白ごま(1.3) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(5.2) 上白(2.6) 酒(1.3) ④ごま油(1.3) こしょう(0.04) でん粉(0.39)	【さば銀紙焼き】 さば銀紙焼き 1個(60) 《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦調味料等	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬(58.5) キャベツ(15.6) 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)
あえ物・果物				【切干大根の さっぱり漬け】 きゅうり(19.5) 切り干し大根(1.3) ●⑦しょうゆ(1.56) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26) 上白(0.65) サラダ油(0.26)	【きざみたくあん】 たくあん漬(16.9) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等
その他		【小袋卵なし マヨネーズ】 卵なしマヨネーズ 1袋(10) 《卵なしマヨネーズ》 ⑦大豆粉 ⑦粉末状植物性たん白 調味料等	【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(100)		【手巻きのり】 のり 1袋(3)

() 内は純使用量 単位：グラム



日	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)
主食	●ソフトめん	ごはん	麦ごはん	麦ごはん	◎●⑦レーズン ロールパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【中華海鮮あんかけ】</p> <p>たまねぎ(26) キャベツ(26) ①いか(19.5) △えび(19.5) にんじん(19.5) たけのこ(19.5) しいたけ(1.3) しょうが(0.65)</p> <p>⑧チキンピュオン(13) ●⑦しょうゆ(9.1) 中双(1.95) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.3) ④ごま油(0.65) 塩(0.65) こしょう(0.04) でん粉(2.6)</p>	<p>【大根と豚肉の煮物】</p> <p>大根(65) さといも(45.5) ⑩豚肉(26) ⑦生揚げ(19.5) にんじん(26) 昆布(0.65) ●⑦しょうゆ(7.8) 中双(3.9) 酒(2.6) 本みりん(1.3) 和風だしの素(1.3)</p>	<p>【*高野豆腐のうま煮】</p> <p>たまねぎ(52) じゃがいも(32.5) にんじん(26) かまぼこ(26) さやいんげん(6.5) ⑦高野豆腐(13) ●⑦しょうゆ(5.2) 中双(2.6) 本みりん(1.3) 塩(0.26) 和風だしの素(1.3) でん粉(0.65)</p>	<p>【ハッシュドビーフ】</p> <p>たまねぎ(71.5) ③牛肉(26) にんじん(19.5) マッシュルーム(6.5) グリーンピース(5.2) にんにく(0.39) ハヤシルウ(えがお) (15.6) トマトピューレ(13) デミグラスソース(7.8) トマトケチャップ(6.5) 赤ワイン(1.3) ⑦⑩洋風だしの素(0.65) 塩(0.39) 中双(0.26) こしょう(0.04) 《デミグラスソース》 ●小麦粉 トマトペースト ⑧⑩調味料等</p>	<p>【パンプキン ポタージュ】</p> <p>たまねぎ(52) かぼちゃ(32.5) にんじん(19.5) かぼちゃペースト(13) ⑧鶏肉(13) パセリ(0.04) ◎牛乳(26) ホワイトルウ(えがお) (7.8) ◎脱脂粉乳(2.6) ◎生クリーム(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 塩(0.65) こしょう(0.05)</p>
フライ缶	<p>【さつまいもと大豆の かりんとう】</p> <p>さつまいも(52) ⑦大豆(26) でん粉(3.9) 米油(8.19) 黒砂糖(6.5) 上白(1.3) 塩(0.13)</p>	<p>【いわしの梅煮】</p> <p>いわしの梅煮 1尾(50) 《いわしの梅煮》 いわし しそ抽出液 ●⑦調味料等</p>	<p>【愛知の肉団子】</p> <p>肉団子 3個(60) 《肉団子》 ⑧鶏肉 たまねぎ れんこん ⑩豚肉 ⑦粒状大豆たん白 ⑦⑧⑩調味料等</p>	<p>【ジャーマンポテト】</p> <p>じゃがいも(52) たまねぎ(26) ⑩ベーコン(13) とうもろこし(6.5) オリーブ油(0.78) ●⑦しょうゆ(0.65) ⑦⑩洋風だしの素(0.65) こしょう(0.03)</p>	<p>【シェフのハンバーグ】</p> <p>ハンバーグ 1個(60) 《ハンバーグ》 ③牛肉 たまねぎ ⑩豚肉 ●⑦パン粉 ⑦粒状大豆たん白 ●小麦粉 ●③⑦⑩調味料等</p>
あえ物・果物		<p>【もやしのゆかり和え】</p> <p>もやし(39) ゆかり粉(0.65)</p>	<p>【キャベツと 切り干し大根の和え物】</p> <p>キャベツ(26) 切り干し大根(1.3) ④白ごま(1.3) ④白すりごま(0.65) 花かつお(0.39) ●⑦しょうゆ(1.56)</p>	<p>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>	<p>【ブロッコリーの マリネ】</p> <p>ブロッコリー(39) マリネドレッシング (3.9)</p>
その他	<p>【型抜きチーズ】</p> <p>◎型抜きチーズ 1個(15)</p>				

() 内は純使用量 単位：グラム