



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	麦ごはん	ごはん	わかめごはん	●ソフトめん	
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	
食缶	<p>【ひきずり】</p> <p>はくさい(40)</p> <p>⑧鶏肉(30)</p> <p>⑦焼き豆腐(25)</p> <p>こんにやく(20)</p> <p>ねぎ(20)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>ぶなしめじ(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(6)</p> <p>中双(3)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>酒(1)</p>	<p>【さといものみそ汁】</p> <p>さといも(30)</p> <p>⑦豆腐(30)</p> <p>大根(15)</p> <p>⑦油揚げ(3)</p> <p>えのきたけ(10)</p> <p>ねぎ(5)</p> <p>⑦まめみそ(9)</p> <p>むろ削り(3)</p>	<p>【厚揚げカレー丼の具】</p> <p>たまねぎ(50)</p> <p>⑦生揚げ(50)</p> <p>にんじん(20)</p> <p>⑧鶏肉(15)</p> <p>かまぼこ(10)</p> <p>ピーマン(5)</p> <p>●⑦しょうゆ(5)</p> <p>本みりん(2)</p> <p>純カレー(0.5)</p> <p>塩(0.2)</p> <p>でん粉(1.5)</p> <p>和風だしの素(0.5)</p>	<p>【*チンゲンサイ入り中華スープ】</p> <p>たまねぎ(30)</p> <p>⑦豆腐(20)</p> <p>チンゲンサイ (15)</p> <p>⑧鶏肉 (18)</p> <p>とうもろこし(10)</p> <p>●⑦うす口しょうゆ(2)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.7)</p> <p>酒(1)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>でん粉(0.8)</p>	<p>【ミートソース】</p> <p>たまねぎ(50)</p> <p>⑩豚肉(15)</p> <p>③牛肉(15)</p> <p>にんじん(15)</p> <p>⑦大豆(10)</p> <p>マッシュルーム(10)</p> <p>グリーンピース(4)</p> <p>トマトケチャップ(20)</p> <p>トマトルウ(13)</p> <p>ソース(3)</p> <p>◎チーズ(2)</p> <p>◎脱脂粉乳(1)</p> <p>中双(0.5)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.02)</p> <p>《トマトルウ》</p> <p>●小麦粉</p> <p>●⑦⑩調味料等</p>	
フライ缶	<p>【いわしの梅煮】</p> <p>いわしの梅煮 1個(40)</p> <p>《いわしの梅煮》</p> <p>いわし</p> <p>しそ抽出液</p> <p>●⑦調味料等</p>	<p>【キャベツ入りメンチカツ】</p> <p>キャベツ入りメンチカツ 1個(50)</p> <p>米油(5)</p> <p>《キャベツ入りメンチカツ》</p> <p>キャベツ</p> <p>③牛肉</p> <p>⑩豚肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>⑦植物性たん白</p> <p>●⑦パン粉</p> <p>●小麦粉</p> <p>●⑦調味料等</p>	<p>【野菜いため】</p> <p>⑩豚肉(30)</p> <p>キャベツ(25)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>しょうが(0.8)</p> <p>にんにく(0.2)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.8)</p> <p>酒(2)</p> <p>中双(1.5)</p>	<p>【じゃがいもと豚肉のオイスターいため】</p> <p>じゃがいも(30)</p> <p>⑩豚肉(15)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>さやいんげん(5)</p> <p>●⑦⑩オイスターソース(2)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(1)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.01)</p>	<p>【コーンサラダ】</p> <p>とうもろこし(20)</p> <p>キャベツ(15)</p> <p>まぐろ油漬(12)</p> <p>きゅうり(5)</p> <p>にんじん(3)</p> <p>④白すりごま(2)</p> <p>●⑦しょうゆ(2)</p> <p>上白(1)</p> <p>ワインビネガー(1)</p> <p>サラダ油(0.5)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.02)</p>	
あえ物・果物	<p>【もやしと小松菜の和え物】</p> <p>もやし(20)</p> <p>小松菜(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.2)</p> <p>上白(0.2)</p>	<p>【きゅうりとひじきのごま和え】</p> <p>きゅうり(22)</p> <p>にんじん(3)</p> <p>味付けひじき(3)</p> <p>④白ごま(1)</p> <p>《味付けひじき》</p> <p>干しひじき</p> <p>●⑦調味料等</p>				
その他				<p>【ブルーベリーゼリー】</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>1個(50)</p>		

() 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	麦ごはん	◎●⑦クロワッサン	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(25) ⑦豆腐(20) はくさい(15) たまねぎ(10) にんじん(8) えのきたけ(4) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.3) でん粉(0.5) むろ削り(3)</p>	<p>【マーボ豆腐】</p> <p>⑦豆腐(90) にんじん(25) たけのこ(20) ⑩豚肉(20) ねぎ(15) しょうが(0.5) にんにく(0.2) ⑦まめみそ(5) 中双(3) ●⑦しょうゆ(2.3) ⑦⑧⑩⑩中華だしの素(1) 本みりん(1) 酒(1) ④ごま油(0.8) 豆板醤(0.2) でん粉(0.8)</p>	<p>【秋味シチュー】</p> <p>たまねぎ(40) さつまいも(25) にんじん(15) ⑮くり(15) ⑩ポークウィンナー(15) ぶなしめじ(5) マッシュルーム(5) ◎牛乳(40) ホワイトルウ(6) ◎脱脂粉乳(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) ◎バター(1) ◎チーズ(1) 塩(0.5) こしょう(0.02) 《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等</p>	<p>【いも煮】</p> <p>さといも(40) ③牛肉(20) ごぼう(20) こんにやく(20) ねぎ(15) にんじん(15) ぶなしめじ(10) ●⑦しょうゆ(5) 中双(2) 本みりん(1) 酒(1) 塩(0.05) むろ削り(2)</p>	<p>【えがおの カレーシチュー】</p> <p>たまねぎ(45) じゃがいも(30) にんじん(15) ⑩豚肉(10) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ(えがお) (12) ⑦豆乳(10) ソース(2) 野菜ブイヨン(1) トマトケチャップ(1) ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>
フライ缶	<p>【*とりそぼろ】</p> <p>たまねぎ(25) ⑧鶏肉(25) にんじん(15) グリーンピース(3) ●⑦しょうゆ(4) 中双(3) 本みりん(0.5) 酒(0.5)</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 2尾(40) 米油(4) 《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>【男鹿なし入り フルーツミックス】</p> <p>みかんゼリー(30) 梨(25) パイナップル(25)</p>	<p>【鶏肉とれんこんの 甘酢和え】</p> <p>⑧鶏肉(30) でん粉(5) 米油(3.5) たまねぎ(25) れんこん(15) たけのこ(10) さやいんげん(3) 赤パプリカ(3) ●⑦しょうゆ(2.5) 中双(2) 米酢(2) でん粉(0.5) 和風だしの素(0.1)</p>	<p>【いかナゲット】</p> <p>いかナゲット 2個(40) 米油(4) 《いかナゲット》 ①いか たちうお ⑦大豆粉 ⑦粉末状大豆たん白 ●小麦粉 ⑩調味料等</p>
あえ物・果物		<p>【ボイルキャベツ】</p> <p>キャベツ(25)</p>			<p>【福神サラダ】</p> <p>キャベツ(15) 福神漬(10) 《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	ごはん	麦ごはん	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(50) たまねぎ(30) ⑧鶏肉(25) キャベツ(20) にんじん(10) たけのこ(10) しょうが(0.5) にんにく(0.3) ⑧⑩中華ガラスープ の素(3.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 酒(1) 中双(0.5) 塩(0.05) こしょう(0.01) でん粉(1)	【うちわサボテンと 大豆のチリコンカン】 たまねぎ(50) ⑦大豆(30) ⑩豚肉(25) にんじん(20) トマト(10) トマトピューレ(10) うちわサボテン(5) にんにく(0.3) トマトケチャップ(8) ソース(2) ⑦⑩洋風だしの素(1.5) 中双(1) 赤ワイン(1) 塩(0.3)	【肉じゃが】 じゃがいも(90) たまねぎ(40) こんにゃく(20) にんじん(20) ⑩豚肉(15) グリーンピース(4) ●⑦しょうゆ(4.5) 中双(3) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)	【トッポギスープ】 たまねぎ(25) トッポギ(25) ⑧鶏肉(15) にんじん(15) とうもろこし(5) わかめ(0.3) ⑧⑩中華ガラスープ の素(3.5) ●⑦しょうゆ(1.2) 酒(1) 塩(0.1) こしょう(0.03)	【スタミナ汁】 ⑦豆腐(25) じゃがいも(20) たまねぎ(15) ⑩豚肉(15) にんじん(5) ねぎ(4) ⑦油揚げ(3) にんにく(0.2) ⑦あわせみそ(9) むろ削り(3)
	フライ 缶	【チャプチェ】 ⑩豚肉(20) ●⑦⑩オイスターソース (0.8) にんにく(0.1) たまねぎ(20) にんじん(8) はるさめ(4.5) にら(3) 黒きくらげ(0.3) ●⑦しょうゆ(2.5) 本みりん(1) 酒(1) 中双(0.5) ④ごま油(0.3)	【ツナサラダ】 まぐろ油漬け(23) きゅうり(15) キャベツ(10) とうもろこし(7) こしょう(0.01)	【さば銀紙焼き】 さば銀紙焼き 1個(50) 《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦調味料等	【プルコギ】 ③牛肉(30) たまねぎ(20) 黄パプリカ(10) にんじん(8) ねぎ(5) ④白ごま(1) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(4) 上白(2) 酒(1) ④ごま油(1) こしょう(0.03) でん粉(0.3)
あ え 物 ・ 果 物			【切干大根の さっぱり漬け】 きゅうり(15) 切り干し大根(1) ●⑦しょうゆ(1.2) 米酢(0.3) レモン果汁(0.2) 上白(0.5) サラダ油(0.2)		【きざみたくあん】 たくあん漬(13) 《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(80)	【手巻きのり】 のり 1袋(2.5)

() 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	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	●ソフトめん	◎●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>【ハッシュドビーフ】</p> <p>たまねぎ(55) ③牛肉(20) にんじん(15) マッシュルーム(5) グリーンピース(4) にんにく(0.3) ハヤシルウ(えがお)(12)</p> <p>トマトピューレ(10)</p> <p>デミグラスソース(6) トマトケチャップ(5) 赤ワイン(1)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(0.5) 塩(0.3) 中双(0.2) こしょう(0.03)</p> <p>《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>【大根と豚肉の煮物】</p> <p>大根(50) さといも(35) ⑩豚肉(20) ⑦生揚げ(15) にんじん(20) 昆布(0.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(6)</p> <p>中双(3)</p> <p>酒(2) 本みりん(1) 和風だしの素(1)</p>	<p>【*高野豆腐のうま煮】</p> <p>たまねぎ(40) じゃがいも(25) にんじん(20) かまぼこ(20) さやいんげん(5)</p> <p>⑦高野豆腐(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(4)</p> <p>中双(2) 本みりん(1) 塩(0.2) 和風だしの素(1) でん粉(0.5)</p>	<p>【中華海鮮あんかけ】</p> <p>たまねぎ(20) キャベツ(20) ①いか(15) △えび(15) にんじん(15) たけのこ(15)</p> <p>しいたけ(1)</p> <p>しょうが(0.5)</p> <p>⑧チキンピリオン(10) ●⑦しょうゆ(7) 中双(1.5) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1) ④ごま油(0.5) 塩(0.5) こしょう(0.03) でん粉(2)</p>	<p>【パンプキンポタージュ】</p> <p>たまねぎ(40) かぼちゃ(25) にんじん(15) かぼちゃペースト(10)</p> <p>⑧鶏肉(10) パセリ(0.03)</p> <p>◎牛乳(20)</p> <p>ホワイトルウ(えがお)(6)</p> <p>◎脱脂粉乳(2) ◎生クリーム(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) 塩(0.5) こしょう(0.04)</p>
フライ缶	<p>【ジャーマンポテト】</p> <p>じゃがいも(40)</p> <p>たまねぎ(20) ⑩ベーコン(10) とうもろこし(5) オリーブ油(0.6) ●⑦しょうゆ(0.5) ⑦⑩洋風だしの素(0.5) こしょう(0.02)</p>	<p>【さんまのかば焼き】</p> <p>さんま打ち粉付 1尾(40)</p> <p>米油(4) ●⑦しょうゆ(3.5) 中双(3) 本みりん(1) 酒(1)</p>	<p>【愛知の肉団子】</p> <p>肉団子 2個(40)</p> <p>《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>【さつまいもと大豆のかりんとう】</p> <p>さつまいも(40)</p> <p>⑦大豆(20) でん粉(3) 米油(6.3) 黒砂糖(5) 上白(1) 塩(0.1)</p>	<p>【シェフのハンバーグ】</p> <p>ハンバーグ 1個(50)</p> <p>《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>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>	<p>【もやしのゆかり和え】</p> <p>もやし(30) ゆかり粉(0.5)</p>	<p>【キャベツと切り干し大根の和え物】</p> <p>キャベツ(20) 切り干し大根(1)</p> <p>④白ごま(1) ④白すりごま(0.5) 花かつお(0.3) ●⑦しょうゆ(1.2)</p>		<p>【ブロッコリーのマリネ】</p> <p>ブロッコリー(30) マリネドレッシング(3)</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