



日	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)
主食	わかめごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*八宝菜】</p> <p>はくさい(52) たまねぎ(52) ①いか(26) にんじん(26) ⑩豚肉(26) たけのこ(13) チンゲンサイ(13) ●⑦しょうゆ(3.9) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.95)</p> <p>でん粉(1.3) 中双(0.65) ④ごま油(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.07)</p>	<p>【さわにわん】</p> <p>⑩豚肉(26) じゃがいも(19.5) かまぼこ(13) にんじん(13) たけのこ(13) ごぼう(13) 小松菜(13) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39)</p> <p>こしょう(0.03) むろ削り(3.9)</p>	<p>【ごじる】</p> <p>⑦豆腐(26) 大根(26) ⑦豆乳(19.5) ⑦大豆(19.5) ごぼう(19.5) ねぎ(13) にんじん(13) ⑦あわせみそ(11.7) 酒(2.6) むろ削り(3.9)</p>	<p>【*わかめスープ】</p> <p>たまねぎ(26) ⑦豆腐(26) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(13) ねぎ(7.8) わかめ(0.65) ⑧チキンブイヨン(26) ●⑦しょうゆ(3.25) ④白ごま(1.3) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.3)</p> <p>塩(0.26) ④ごま油(0.13) こしょう(0.04)</p>	<p>【豚肉とたまねぎのうま煮】</p> <p>たまねぎ(78) しらたき(39) ⑩豚肉(39) ⑦焼き豆腐(26) ねぎ(19.5) にんじん(13) エリンギ(13) ●⑦しょうゆ(7.8) 中双(3.25) 酒(2.6)</p>
フライ缶	<p>【揚げえび しゅうまい】</p> <p>えび入りしゅうまい 3個(54) 米油(5.4)</p> <p>《えび入りしゅうまい》</p> <p>△えび たら たまねぎ でん粉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑩調味料等</p>	<p>【ツナとおからのそぼろ】</p> <p>⑧鶏肉(26) まぐろ油漬け(26) にんじん(7.8)</p> <p>⑦おから(7.8) ⑦枝豆(6.5) しいたけ(1.63) しょうが(0.78) 中双(3.25) ●⑦しょうゆ(3.25) 米油(0.65)</p>	<p>【さんまのみぞれ煮】</p> <p>さんまのみぞれ煮 1個(50)</p> <p>《さんまのみぞれ煮》</p> <p>さんま 大根 ●⑦調味料等</p>	<p>【*ビビンバ】</p> <p>③牛肉(39) もやし(13) 小松菜(13) とうもろこし(13) 切り干し大根(2.6) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(3.25) 中双(2.6) ⑦コチジャン(1.95) こしょう(0.03)</p>	<p>【おひたし】</p> <p>もやし(26) はくさい(26) 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)</p>
あえ物・果物	<p>【もやしのナムル】</p> <p>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)</p>	<p>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>	<p>【きゅうりとひじきの和え物】</p> <p>きゅうり(32.5) 味付けひじき(3.9)</p> <p>《味付けひじき》</p> <p>ひじき ●⑦調味料等</p>		
その他			<p>【ココア牛乳のもと】</p> <p>ココア牛乳のもと 1個(12.5)</p> <p>《ココア牛乳のもと》</p> <p>ココアパウダー ⑦調味料等</p>	<p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(100)</p>	<p>【きらず揚げ】</p> <p>きらず揚げ 1袋(20)</p> <p>《きらず揚げ》</p> <p>●小麦粉 ⑦おからパウダー 調味料等</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	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月14日(月)	11月15日(火)
主食	ごはん	●ソフトめん	麦ごはん	玄米ごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【けんちん汁】</p> <p>⑦豆腐(26) 大根(26) こんにゃく(19.5) にんじん(13) ごぼう(13) ねぎ(13) ⑦油揚げ(2.6) ●⑦しょうゆ(5.2) ④ごま油(0.65) 塩(0.39) むろ削り(5.2)</p>	<p>【ミートソース】</p> <p>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</p>	<p>【みそおでん】</p> <p>大根(52) さといも(45.5) こんにゃく(26) にんじん(26) ⑦生揚げ(26) ⑦まめみそ(9.1) 中双(5.2) 本みりん(1.3) むろ削り(2.6)</p>	<p>【だまこ汁】</p> <p>だまこもち(39) ⑧鶏肉(19.5) ごぼう(13) にんじん(13) はくさい(13) ねぎ(13) しらたき(6.5) えのきたけ(6.5) ⑧チキンブイヨン(19.5) ●⑦しょうゆ(4.55) 本みりん(1.3) 塩(0.39) むろ削り(2.6)</p>	<p>【名古屋コーチンのひきずり】</p> <p>はくさい(52) ⑧鶏肉(39) ⑦焼き豆腐(32.5) こんにゃく(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)</p>
	フライ缶	<p>【れんこんと鶏団子の揚げ煮】</p> <p>肉団子(45.5) れんこん(19.5) 米油(6.5) たまねぎ(16.9) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(1.95) 中双(1.95) 本みりん(1.3) 和風だしの素(0.39) でん粉(0.39) ≪肉団子≫ ⑧鶏肉 でんぷん ●パン粉 ●⑦粉末状植物性たん白 たまねぎ ⑦粒状大豆たん白</p>	<p>【ごぼうサラダ】</p> <p>ごぼう(13) まぐろ油漬け(13) きゅうり(13) とうもろこし(13) にんじん(10.4) ④白ねりごま(2.6) ④白すりごま(1.95) ●⑦しょうゆ(2.6) 上白(1.95) 米酢(1.95) ④ごま油(1.04)</p>	<p>【ちくわのもみじ揚げ】</p> <p>ちくわ 3個(60) にんじんペースト(3.9) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) 米油(6.91)</p>	<p>【まぐろの甘辛煮】</p> <p>まぐろ油漬け(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)</p>
あえ物・果物	<p>【白菜とほうれん草の塩昆布和え】</p> <p>はくさい(28.6) ほうれん草(13) 塩昆布(1.95) ≪塩昆布≫ 昆布 ●⑦調味料等</p>		<p>【きゅうりのおかか和え】</p> <p>きゅうり(32.5) 花かつお(0.39) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.39)</p>	<p>【きざみたくあん】</p> <p>たくあん漬け(16.9) ≪たくあん漬け≫ 大根 ●⑦調味料等</p>	<p>【キャベツのゆかり和え】</p> <p>キャベツ(32.5) ゆかり粉(0.52)</p>
その他	<p>【おさつスティック】</p> <p>おさつスティック 1袋(5)</p>			<p>【手巻きのり】</p> <p>のり 1袋(3)</p>	<p>【あいちの抹茶デザート】</p> <p>⑦抹茶デザート 1個(40)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム



日	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月21日(月)	11月22日(火)
主食	ごはん	麦ごはん	◎●⑦⑬りんごパン	ごはん	●きしめん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳
食缶	<p>【中華海鮮スープ】</p> <p>たまねぎ(26) はくさい(26) ①いか(19.5) たけのこ(19.5) チンゲンサイ(13) △えび(13) はるさめ(3.9) ⑩豚がらスープ(7.15) 酒(2.86) ●⑦しょうゆ(1.76) ●⑦⑧チキンコンソメ(1.69) 塩(0.29) こしょう(0.03)</p>	<p>【ドライカレー】</p> <p>たまねぎ(71.5) にんじん(39) ③牛肉(39) マッシュルーム(15.6) ⑦大豆(15.6) とうもろこし(13) ピーマン(6.5) トマトピューレ(5.2) いちじくピューレ(3.9) にんにく(0.26) カレールウ(えがお)(5.2) ソース(3.25) トマトケチャップ(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 純カレー(0.39) 塩(0.39) こしょう(0.07)</p>	<p>【じゃがいもスープ】</p> <p>たまねぎ(52) じゃがいも(52) マッシュポテト(26) にんじん(19.5) ⑩ベーコン(13) マッシュルーム(6.5) パセリ(0.07) ◎牛乳(39) ◎生クリーム(3.9) ⑦⑩洋風だしの素(2.6) ◎バター(0.65) 塩(0.52) こしょう(0.04) ローリエ(0.03)</p>	<p>【*野菜のうま煮】</p> <p>たまねぎ(65) じゃがいも(26) にんじん(26) ⑧鶏肉(39) かまぼこ(26) 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(3.25)</p>	<p>【五目きしめんの汁】</p> <p>はくさい(45.5) ⑧鶏肉(13) たけのこ(13) にんじん(13) ねぎ(6.5) ⑦油揚げ(2.6) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(10.4) 本みりん(2.6) 塩(0.26) むろ削り(3.9)</p>
	フライ缶	<p>【マーボーれんこん】</p> <p>⑩豚肉(39) れんこん(32.5) にんじん(6.5) 葉ねぎ(6.5) ●⑦しょうゆ(3.9) 中双(1.95) 米酢(0.65) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(0.52) トウチジャン(0.26) 塩(0.26) 豆板醤(0.13) こしょう(0.03) でん粉(0.39) 《トウチジャン》 ⑦トウチ ●⑦⑧⑬調味料等</p>	<p>【コールスロー サラダ】</p> <p>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)</p>	<p>【チキンカツ】</p> <p>チキンカツ 1個(60) 米油(6) 《チキンカツ》 ⑧鶏肉 ●パン粉 ●小麦粉</p>	<p>【生揚げの 肉みそかけ】</p> <p>⑦生揚げ 3個(60) 米油(6) ⑩豚肉(10.4) にんじん(6.5) たまねぎ(6.5) ⑦まめみそ(5.2) 中双(3.9) 本みりん(1.3)</p>
あえ物・果物		<p>【りんご】</p> <p>⑬りんご 1個(40)</p>	<p>【ボイルキャベツ】</p> <p>キャベツ(32.5)</p>		<p>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>
その他	<p>【プルーン】</p> <p>プルーン 1袋(20)</p>		<p>【小袋卵なし タルタルソース】</p> <p>小袋卵なしタルタル ソース 1袋(8) 《小袋卵なし タルタルソース》 ピクルス ⑦大豆粉 ⑦粉末状植物性たん白 調味料等</p>	<p>【いわしの干し小魚】</p> <p>いわしの干し小魚 1袋(5)</p>	

() 内は純使用量 単位：グラム



日	11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	◎●⑦ツイスト ロールパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【ゆば入りもみじのおすいもの】</p> <p>⑦豆腐(26) 大根(26) にんじん(13) ごぼう(10.4) もみじかまぼこ(10.4) ねぎ(10.4)</p> <p>⑦湯葉(6.5) しいたけ(0.65) ●⑦しょうゆ(3.9) 本みりん(1.3) 塩(0.39) むろ削り(5.2)</p>	<p>【ツナじゃが】</p> <p>じゃがいも(117) たまねぎ(52) しらたき(39) にんじん(26) まぐろ油漬け(19.5) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.9) 本みりん(1.3)</p>	<p>【えがおのビーフカレーシチュー】</p> <p>たまねぎ(52) じゃがいも(39) ③牛肉(26) 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)</p>	<p>【*大根と豚肉の煮物】</p> <p>大根(52) さといも(39) ⑩豚肉(45.5) にんじん(26) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.9) 酒(2.6) 本みりん(1.3) 和風だしの素(1.3)</p>	<p>【大豆とチキンのトマト煮】</p> <p>⑦大豆(52) たまねぎ(52) にんじん(26) じゃがいも(26) トマト(26) ⑧鶏肉(19.5) セロリ(2.6) にんにく(0.39) トマトジュース(26) トマトケチャップ(9.1) ソース(2.6) 中双(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 赤ワイン(1.3) 塩(0.52) こしょう(0.07)</p>
フライ缶	<p>【かつおフライ】</p> <p>●かつおフライ 1個(60) 米油(6)</p>	<p>【切り干し大根とチキンのサラダ】</p> <p>⑧サラダチキン(15.6) きゅうり(13) にんじん(10.4) 切り干し大根(3.64) ④白すりごま(2.6) ●⑦しょうゆ(2.6) 米酢(1.3) 上白(1.3) サラダ油(0.65)</p>	<p>【ツナサラダ】</p> <p>まぐろ油漬け(26) キャベツ(19.5) きゅうり(19.5) とうもろこし(6.5) 卵なしマヨネーズ(10.4) こしょう(0.01) ≪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</p>	<p>【あじのフリッター】</p> <p>あじフリッター 3個(60) 米油(6) ≪あじフリッター≫ あじ ●小麦粉 △オキアミ ●⑦調味料等</p>	<p>【コーンサラダ】</p> <p>キャベツ(32.5) とうもろこし(26) にんじん(13) ④白ごま(1.3) ④白すりごま(1.3) ごまドレッシング(5.2) 塩(0.1) こしょう(0.03) ≪ごまドレッシング≫ ④ごま ●④⑦調味料等</p>
あえ物・果物	<p>【もやしと小松菜の和え物】</p> <p>もやし(26) 小松菜(13) ●⑦しょうゆ(1.56) 上白(0.26)</p>			<p>【チンゲンサイの和え物】</p> <p>チンゲンサイ(26) もやし(6.5) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.26)</p>	
その他	<p>【おにまんじゅう】</p> <p>おにまんじゅう 1個(30)</p>	<p>【納豆】</p> <p>納豆 1個(40) ≪納豆≫ ⑦大豆 ●⑦調味料等</p>			

()内は純使用量 単位：グラム