

	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月17日(月)
食缶	ごはん ◎牛乳 【えがおのビーフカレーシチュー】 たまねぎ(52) じゃがいも(39) ③牛肉(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) 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)	●きしめん ◎牛乳 【五目きしめん】 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(9.75) 本みりん(2.6) 塩(0.26) むろ削り(5.2)	◎●⑦スライSPAN ◎牛乳 【*ポトフ】 じゃがいも(52) キャベツ(39) たまねぎ(39) にんじん(26) ⑧鶏肉(26) 野菜ブイヨン(2.6) ●⑦しょうゆ(2.6) 白ワイン(1.3) 塩(0.65) こしょう(0.05)	愛知の大根葉ごはん ◎牛乳 【雑煮】 餅(39) はくさい(26) 小松菜(13) かまぼこ(13) しいたけ(1.3) 花かつお(0.65) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(5.2)	麦ごはん ◎牛乳 【*すまし汁】 ⑦豆腐(52) たまねぎ(26) かまぼこ(19.5) 小松菜(10.4) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(3.9)
	フライ缶	【切り干し大根のホットサラダ】 たまねぎ(32.5) にんじん(19.5) ⑩ベーコン(9.1) 切り干し大根(4.55) パセリ(0.07) ⑦⑩洋風だしの素(0.91) ◎バター(0.39) 塩(0.39) こしょう(0.03)	【ちくわのいそべ揚げ】 ちくわ 2個(40) ●小麦粉(6) でん粉(1.4) 青のり粉(0.16) 米油(4.7)	【スラッピージョー】 たまねぎ(32.5) ⑩豚肉(23.4) レンズ豆(10.4) マッシュルーム(7.8) ③牛肉(6.5) パン粉(2.6) トマトケチャップ(9.1) ソース(6.5) 中双(1.3) マスタード(0.13) 塩(0.13) 《パン粉》 ●小麦粉 ⑦大豆粉	【五目きんぴら】 ごぼう(26) ③牛肉(13) れんこん(13) こんにゃく(13) にんじん(6.5) さやいんげん(6.5) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(2.6) 中双(1.3) 本みりん(1.3) ④ごま油(0.65)
あえ物・果物	【みかん】 みかん 1個(120)	【キャベツのたくあん和え】 キャベツ(19.5) たくあん漬け(13) ④白ごま(1.3) 《たくあん漬け》 大根 ●⑦調味料等	【いよかん】 いよかん 1個(60)		
その他		【いちごヨーグルト】 ◎いちごヨーグルト 1個(80)		【黒豆】 ⑦黒豆 1袋(7)	【野菜マフィン】 野菜マフィン 1個(24) 《野菜マフィン》 ●小麦粉 ⑦豆乳 かぼちゃ ⑬りんご果汁 調味料等

() 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。



	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月24日(月)
	◎●⑦クロス ロールパン ◎はっこう乳	わかめごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳
食缶	【大豆とウインナーの トマト煮】 たまねぎ(52) ⑦大豆(45.5) じゃがいも(26) トマト(19.5) ⑩ウインナー(19.5) にんじん(19.5) とうもろこし(6.5) セロリ(2.6) にんにく(0.65) トマトジュース(13) トマトケチャップ (9.1) ソース(2.6) 中双(1.3) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 赤ワイン(1.3) 塩(0.39) こしょう(0.07)	【春雨スープ】 たまねぎ(39) たけのこ(19.5) △えび(13) にんじん(13) チンゲンサイ(13) ⑩ベーコン(6.5) はるさめ(4.55) ⑧チキンブイヨン (7.15) 酒(2.86) ●⑦うす口しょうゆ (1.76) ●⑦⑧チキンコンソメ (1.69) 塩(0.29) こしょう(0.03)	【*大根と 豚肉の煮物】 大根(65) さといも(52) ⑩豚肉(26) ⑦がんとどき(19.5) にんじん(13) さやいんげん(6.5) 昆布(0.65) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.9) 酒(2.6) 本みりん(1.3) むろ削り(2.6)	【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(13) 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) むろ削り(1.3)	【煮みそ】 大根(39) さといも(39) こんにゃく(26) ⑦生揚げ(26) ごぼう(13) にんじん(13) ねぎ(13) ⑩豚肉(13) ⑦豆みそ(9.1) 中双(2.6) 酒(1.3) むろ削り(1.3)
フライ缶	【いかなゲット】 いかなゲット 3個(60) 米油(6) 《いかなゲット》 ①いか タチウオ ⑦大豆粉 ⑦粉末状大豆たん白 ●小麦粉 ⑩調味料等	【揚げ鶏の ねぎソースかけ】 ⑧鶏肉(65) でん粉(7.8) ●小麦粉(3.9) 米油(7.67) ねぎ(13) ●⑦しょうゆ(5.2) 中双(2.6) 米酢(1.3)	【お好みはんぺん】 ①お好みはんぺん 1個(60) 米油(1.3)	【コロコロ ポテトサラダ】 じゃがいも(52) まぐろ油漬け(13) キャベツ(6.5) たまねぎ(6.5) にんじん(6.5) とうもろこし(6.5) オリーブ油(0.65) 上白(0.52) 塩(0.39) こしょう(0.03)	【レバー入りつくね】 レバー入りつくね 3個(60) 《レバー入りつくね》 ⑧鶏肉 玉ねぎ でん粉 ⑦⑧調味料等
あえ物・果物	【ブロッコリーと キャベツのサラダ】 ブロッコリー(19.5) キャベツ(13) コーンクリーミー ドレッシング(2.99) 塩(0.04) こしょう(0.01)	【オレンジ】 ②オレンジ 1個(60)	【れんこんの 梅肉和え】 れんこん(23.4) 梅びしお(1.95) ●⑦しょうゆ(0.33) 上白(0.33) 《梅びしお》 梅 赤しそ かつお節 ⑬調味料等		【もやしとひじきの 和え物】 もやし(32.5) 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			【小袋中濃ソース】 中濃ソース 1袋(8)	【プルーン】 プルーン 1袋(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。

	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月31日(月)
	麦ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	◎●⑦サンドイッチ ロールパン ◎牛乳
食缶	【豆腐とキャベツの スープ】 キャベツ(58.5) ⑦豆腐(39) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(13) 黒きくらげ(0.39) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(3.9) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素 (2.6) ④ごま油(0.39) 塩(0.26) こしょう(0.04) でん粉(0.65)	【えがおの ハヤシシチュー】 たまねぎ(52) ジャがいも(39) ⑩豚肉(26) にんじん(13) マッシュルーム (10.4) にんにく(0.39) ハヤシルウ (えが トマトピューレ(13) トマトケチャップ (6.5) ソース(2.6) 赤ワイン(1.3) 野菜ブイヨン(0.65) 中双(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【すいとん汁】 ●すいとん(32.5) 大根(26) たまねぎ(26) ⑩豚肉(15.6) にんじん(13) ねぎ(3.9) ⑦豆みそ(11.05) 本みりん(0.65) むろ削り(3.9)	【肉じゃが】 ジャがいも(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)	【白菜とえびの クリームシチュー】 はくさい(32.5) たまねぎ(32.5) ジャがいも(26) △えび(26) 白いんげんペースト (19.5) にんじん(13) マッシュルーム(6.5) ◎牛乳(39) ホワイトルウ(6) ◎生クリーム(5) ◎脱脂粉乳(2.6) 白ワイン(1.95) ⑦⑩洋風だしの素 (1.95) ◎バター(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
フライ缶	【*さけ団子の 甘酢あんかけ】 ⑤さけ団子(52) 米油(1.3) たまねぎ(39) たけのこ(19.5) くきわかめ(3.9) 赤パプリカ(3.9) ●⑦しょうゆ(3.25) 中双(2.6) 米酢(2.6) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素 (0.26) でん粉(0.65)	【コールスロー サラダ】 キャベツ(32.5) きゅうり(13) まぐろ油漬け(13) とうもろこし(13) にんじん(6.5) ⑦卵なしマヨネーズ (7.8) ●⑦しょうゆ(1.95) 米酢(0.65) 上白(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【米粉の 根菜コロッケ】 米粉の根菜コロッケ 1個(60) 米油(6)	【ぶりのみりん焼き】 ぶりのみりん焼き 1個(50) 《ぶりのみりん焼き》 ぶり ●⑦調味料等	【ロングハンバーグの いちじくソースがけ】 ロングハンバーグ 1個(60) 米油(1.3) いちじくピューレ (3.25) ●⑦しょうゆ(2.6) 上白(0.65) レモン果汁(0.65) でん粉(0.26) 《ロングハンバーグ》 ⑩豚肉 ⑧鶏肉 玉ねぎ ⑦粒状大豆たん白 ⑩調味料等
あえ物・果物		【いよかん】 いよかん 1個(60)	【白菜と小松菜の ごま和え】 はくさい(19.5) 小松菜(19.5) ④白すりごま(1.3) ●⑦うす口しょうゆ (1.3) 上白(0.39)		【ブロッコリーの マリネ】 ブロッコリー(26) マリネドレッシング (2.6)
その他	【野菜ふりかけ】 野菜とかつおの ふりかけ 1袋(1.2)			【愛知のみかんゼ】 愛知のみかんゼリー 1個(60)	