

| 日 | 11月1日(水) | 11月2日(木) | 11月6日(月) | 11月7日(火) | 11月8日(水) |
|--------|--|---|---|--|--|
| 主食 | | 麦ごはん | ごはん | ごはん | 玄米ごはん |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 |
| 食缶 | <p>【秋のたきこみごはん】</p> <p>米(60) さといも(30) もち米(12) ぶなしめじ(12) にんじん(12) ⑦油揚げ(7.2) ごぼう(6) 大根葉(0.6) ●⑦しょうゆ(5.4) 酒(4.8) 本みりん(1.2) ④ごま油(0.6) 和風だしの素(0.6) 塩(0.36)</p> | <p>【豚キムチトッポギスープ】</p> <p>トッポギ(29.9) 大根(26) ⑩豚肉(19.5) キムチ(13) えのきたけ(13) にら(10.4) ⑦豆みそ(6.5) にんにく(0.07) ⑧⑩中華ガラスープの素(2.6) ●⑦しょうゆ(1.3) 本みりん(1.3) ④ごま油(0.65)</p> | <p>【えがおのカレーシチュー】</p> <p>たまねぎ(52) じゃがいも(45.5) 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)</p> | <p>【ごじる】</p> <p>⑦豆腐(26) 大根(19.5) ⑦豆乳(19.5) ⑦大豆(19.5) さといも(19.5) ごぼう(13) ねぎ(13) にんじん(6.5) ⑦あわせみそ(11.7) 酒(2.6) むろ削り(3.9)</p> | <p>【*生揚げの中華飯の具】</p> <p>⑦生揚げ(65) たまねぎ(39) ⑩豚肉(32.5) キャベツ(26) にんじん(13) たけのこ(13) しょうが(0.65) ⑧⑩中華ガラスープの素(4.55) ●⑦しょうゆ(3.9) 酒(1.3) 砂糖(0.65) 塩(0.07) こしょう(0.01) でん粉(1.3)</p> |
| フライ缶 | <p>【三河赤鶏のチキンカツ】</p> <p>三河赤鶏のチキンカツ 1個(60) 米油(6) 《三河赤鶏のチキンカツ》 ⑧鶏肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白</p> | <p>【小松菜と生揚げの炒めもの】</p> <p>⑦生揚げ(39) ⑧鶏肉(15.6) 小松菜(15.6) にんじん(10.4) たけのこ(10.4) しょうが(0.65) ●⑦しょうゆ(2.6) 砂糖(1.3) 本みりん(1.3) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(0.65) でん粉(0.65)</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(19.5) きゅうり(13) とうもろこし(10.4) 切り干し大根(3.9) ④白すりごま(2.6) ●⑦しょうゆ(2.6) 米酢(1.3) 砂糖(1.3) サラダ油(0.65)</p> | <p>【いかのてんぷら】</p> <p>いかの天ぷら 1個(60) 米油(6) 《いかの天ぷら》 ①いか ●小麦粉 でん粉 調味料等</p> | <p>【ブルコギ】</p> <p>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) 砂糖(2.6) 酒(1.3) ④ごま油(1.3) こしょう(0.04) でん粉(0.39)</p> |
| あえ物・果物 | <p>【きゅうりの塩昆布和え】</p> <p>きゅうり(32.5) にんじん(3.9) 塩昆布(1.56) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等</p> | | <p>【りんご】</p> <p>⑬りんご 1個(40)</p> | <p>【白菜と小松菜のおかか和え】</p> <p>はくさい(32.5) 小松菜(13) 花かつお(0.39) ●⑦しょうゆ(1.95) 砂糖(0.65)</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>【きらずあげ】</p> <p>きらず揚げ 1袋(8) 《きらず揚げ》 ●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(木) | 11月10日(金) | 11月13日(月) | 11月14日(火) | 11月15日(水) |
|--------|--|---|---|---|---|
| 主食 | ●きしめん | ごはん | 麦ごはん | ◎●⑦サンドイッチ ロールパン | 麦ごはん |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 |
| 食缶 | 【きしめんの汁】 ⑧鶏肉(26) 大根(13) ねぎ(13) 小松菜(13) かまぼこ(13) にんじん(13) はくさい(13) ⑦油揚げ(3.9) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(8.45) 本みりん(1.3) 塩(0.39) でん粉(0.78) むろ削り(5.2) | 【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) 砂糖(3.9) 本みりん(1.3) 塩(0.26) こしょう(0.03) | 【*みそおでん】 大根(45.5) さといも(52) ⑦生揚げ(39) こんにゃく(26) にんじん(13) ⑦豆みそ(9.1) 砂糖(5.2) 本みりん(1.3) むろ削り(2.6) | 【野菜のスープ煮】 じゃがいも(39) キャベツ(32.5) たまねぎ(26) ⑧鶏肉(26) にんじん(19.5) エリンギ(13) ●⑦しょうゆ(2.99) ●⑦⑧ チキンコンソメ(1.56) 白ワイン(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.03) | 【*高野豆腐の うま煮】 たまねぎ(52) にんじん(26) ⑧鶏肉(39) かまぼこ(19.5) ⑦高野豆腐(9.1) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(5.2) 砂糖(2.6) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(3.25) でん粉(0.65) |
| フライ缶 | 【さつまいも コロッケ】 さつまいも コロッケ 1個(60) 米油(6) 《さつまいも コロッケ》 さつまいも ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白 | 【ひじきの煮物】 まぐろ油漬(19.5) とうもろこし(13) にんじん(6.5) ⑦枝豆(3.9) 米ひじき(3.25) ●⑦しょうゆ(3.25) 砂糖(2.34) 本みりん(1.3) 酒(1.3) | 【ちくわの もみじ揚げ】 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(5.88) | 【スラッピージョー】 たまねぎ(32.5) ⑩豚肉(16.9) ③牛肉(13) レンズ豆(10.4) マッシュルーム(7.8) ●パン粉(2.6) トマト ケチャップ(9.1) ソース(6.5) 砂糖(1.3) マスタード(0.13) 塩(0.13) | 【豚肉とじゃがいもの カレーきんぴら】 じゃがいも(52) ⑩豚肉(13) にんじん(13) ピーマン(6.5) ④白ごま(1.3) しょうが(0.52) ●⑦しょうゆ(3.9) 砂糖(2.6) 酒(1.3) 本みりん(1.04) ④ごま油(0.65) 純カレー(0.17) 塩(0.13) こしょう(0.04) |
| あえ物・果物 | 【もやしとほうれん そうの和えもの】 もやし(32.5) ほうれん草(9.1) しらす干し(1.3) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.26) 米酢(0.26) | | 【ブロッコリーの ごま和え】 ブロッコリー(32.5) ④白すりごま(0.65) ④白ごま(0.39) ●⑦しょうゆ(1.3) | 【みかん】 みかん 1個(120) | |
| その他 | | 【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(80) | | | |

() 内は純使用量 単位：グラム

| 日 | 11月16日(木) | 11月17日(金) | 11月20日(月) | 11月21日(火) | 11月22日(水) |
|--------|--|---|---|--|--|
| 主食 | ごはん | 麦ごはん | ごはん | 麦ごはん | ◎●⑦クロス ロールパン |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎はっこう乳 |
| 食缶 | <p>【さわにわん】</p> <p>⑩豚肉(26) ⑫ながいも(26) かまぼこ(13) にんじん(13) たけのこ(13) ごぼう(13) 小松菜(13)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) こしょう(0.03) むろ削り(3.9)</p> | <p>【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)</p> <p>●⑦しょうゆ(7.8) 砂糖(3.9) 本みりん(1.3) 酒(1.3)</p> | <p>【麦みそのみそ汁】</p> <p>⑦豆腐(32.5) さといも(26) ⑩豚肉(26) 大根(19.5) にんじん(13) ねぎ(13) ⑦むぎみそ(11.7) むろ削り(3.9)</p> | <p>【ゆば入りもみじのおすい物】</p> <p>⑦豆腐(39) 大根(19.5) にんじん(13) ごぼう(10.4) もみじかまぼこ(10.4) ねぎ(6.5) ⑦湯葉(3.9) ⑦油揚げ(2.6) 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>【*白いんげんのポタージュ】</p> <p>たまねぎ(39) じゃがいも(26) 白いんげん豆(39) にんじん(19.5) ⑩豚肉(19.5) マッシュルーム(13) ホワイトルウ 【えがお】(8.45) ⑦⑩洋風だしの素(1.95) 塩(0.65) こしょう(0.05)</p> |
| | フライ缶 | <p>【ツナとおからのそぼろ】</p> <p>⑧鶏肉(26) まぐろ油漬(26) ⑦おから(13) にんじん(7.8) しいたけ(1.63) しょうが(0.78) 砂糖(3.25) ●⑦しょうゆ(3.25) 米油(0.65)</p> | <p>【さばのみそ煮】</p> <p>さばのみそ煮 1個(60)</p> <p>《さばのみそ煮》 ⑥さば ⑦調味料等</p> | <p>【*ソフトカレイ フライのあんかけ】</p> <p>●ソフトカレイフライ 1個(50) 米油(5) えのきたけ(6.5) ●⑦しょうゆ(2.6) 砂糖(1.3) でん粉(0.26)</p> | <p>【れんこんと 鶏団子の揚げ煮】</p> <p>⑧肉団子(45.5) れんこん(19.5) 米油(6.5) たまねぎ(19.5) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(1.95) 砂糖(1.95) 本みりん(1.3) 和風だしの素(0.39) でん粉(0.39)</p> |
| あえ物・果物 | <p>【きざみたくあん】</p> <p>たくあん漬(16.9) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等</p> | <p>【もやしとキャベツの ゆかり和え】</p> <p>もやし(26) キャベツ(13) 赤しそふりかけ(0.39)</p> | | | |
| その他 | <p>【手巻きのり】</p> <p>手巻きのり 1袋(3)</p> | <p>【愛知のみかん ゼリー】</p> <p>愛知のみかん ゼリー 1個(60)</p> | <p>【納豆】</p> <p>納豆 1個(30) 《納豆》 ⑦大豆 ●⑦調味料等</p> | <p>【味付乾燥豆腐】</p> <p>味付乾燥豆腐 1袋(5.5) 《味付乾燥豆腐》 ⑦乾燥豆腐 ●小麦粉 寒梅粉 ⑦きな粉 調味料等</p> | |

() 内は純使用量 単位：グラム

| 日 | 11月27日(月) | 11月28日(火) | 11月29日(水) | 11月30日(木) |
|--------|--|---|--|--|
| 主食 | わかめごはん | 麦ごはん | ごはん | ◎●⑦あいちの米粉パン |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 |
| 食缶 | <p>【豚肉とたまねぎのうま煮】</p> <p>たまねぎ(78) しらたき(39)</p> <p>⑩豚肉(39)</p> <p>⑦焼き豆腐(26) ねぎ(19.5) にんじん(19.5) エリンギ(19.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(7.8)</p> <p>砂糖(3.25) 酒(2.6)</p> | <p>【*八宝菜】</p> <p>キャベツ(65) たまねぎ(65)</p> <p>①いか(39)</p> <p>にんじん(32.5) たけのこ(19.5) チンゲンサイ(13) ●⑦しょうゆ(3.9)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.95)</p> <p>砂糖(0.65)</p> <p>④ごま油(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.07) でん粉(1.3)</p> | <p>【だまこ汁】</p> <p>だまこもち(39)</p> <p>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)</p> <p>えのきたけ(6.5)</p> <p>⑧チキンブイヨン(19.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(4.55) 本みりん(1.3) 塩(0.39) むろ削り(2.6)</p> | <p>【ミネストローネ】</p> <p>たまねぎ(39) キャベツ(26) じゃがいも(26) トマトピューレ(13)</p> <p>⑩ベーコン(13) ⑦大豆(13) にんじん(9.1) とうもろこし(6.5)</p> <p>セロリ(1.95)</p> <p>⑧チキンブイヨン(13) トマト ケチャップ(6.5) オリーブ油(1.3) 赤ワイン(1.3)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(0.65)</p> <p>砂糖(0.52) 塩(0.39) こしょう(0.04)</p> |
| | フライ缶 | <p>【ごぼうサラダ】</p> <p>ごぼう(13) まぐろ油漬(13) きゅうり(13) とうもろこし(13) にんじん(10.4)</p> <p>④白ねりごま(2.6)</p> <p>④白すりごま(1.95)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.6) 砂糖(1.95) 米酢(1.95)</p> <p>④ごま油(1.04)</p> | <p>【揚げしゅうまい】</p> <p>ポークしゅうまい 3個(60)</p> <p>米油(6)</p> <p>《ポークしゅうまい》 たまねぎ</p> <p>⑩豚肉</p> <p>でん粉</p> <p>●小麦粉</p> <p>⑦粒状大豆たん白</p> <p>④⑬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(60)</p> <p>米油(6)</p> <p>《キャベツ入りメンチカツ》 キャベツ</p> <p>●⑦パン粉</p> <p>③牛肉</p> <p>⑩豚肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>●小麦粉</p> <p>⑦植物性たん白</p> <p>●⑦調味料等</p> |
| あえ物・果物 | | <p>【もやしナムル】</p> <p>もやし(39)</p> <p>④白すりごま(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.65) 米酢(0.65)</p> <p>④ごま油(0.39)</p> | <p>【切干大根のさっぱり漬け】</p> <p>きゅうり(19.5) 切り干し大根(2.6) 黒きくらげ(0.13)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.56) 砂糖(0.65) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26)</p> <p>④ごま油(0.26)</p> | |
| その他 | | | | 【ブルーベリー】 ブルーベリー 1袋(20) |

() 内は純使用量 単位：グラム