

日	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月7日(月)
主食	麦ごはん	ごはん	●白玉うどん	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【ワントンスープ】</p> <p>⑧鶏肉(19.5) ●ワンタン(13) たまねぎ(13) チンゲンサイ(13) たけのこ(13) にんじん(13)</p> <p>⑧チキンブイヨン(6.5) ●⑦しょうゆ(2.6) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.3) 塩(0.65) こしょう(0.04) ④ごま油(0.13)</p>	<p>【麦みそのみそ汁】</p> <p>⑦豆腐(32.5) さといも(26) ⑩豚肉(19.5) 大根(19.5) にんじん(13) ねぎ(6.5)</p> <p>えのきたけ(6.5) ⑦麦みそ(11.7) むろ削り(3.9)</p>	<p>【五目うどんの汁】</p> <p>はくさい(26) ⑧鶏肉(26) にんじん(13) かまぼこ(13) ねぎ(6.5) ⑦油揚げ(3.9)</p> <p>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>	<p>【スタミナ肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(117) たまねぎ(52) しらたき(26) ⑩豚肉(26) にんじん(26) グリーンピース(3.9)</p> <p>④白ごま(2.6) にんにく(0.39) ●⑦しょうゆ(5.2) 砂糖(3.25) ⑦コチジャン(1.43) 本みりん(1.3) 塩(0.26) こしょう(0.04) ④ごま油(0.65)</p>	<p>【豆腐とキャベツのスープ】</p> <p>キャベツ(45.5) ⑦豆腐(39) ⑩豚肉(26) にんじん(13) 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)</p>
フライ缶	<p>【*ビビンバの具】</p> <p>もやし(26) とうもろこし(13) ⑩豚肉(39) 小松菜(13) にんじん(6.5) 切り干し大根(2.6) にんにく(0.52) ●⑦しょうゆ(3.9) 砂糖(2.6) ⑦コチジャン(1.95) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.65) こしょう(0.03)</p>	<p>【ちくわのお好み揚げ】</p> <p>ちくわ 3個(60) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) しょうが酢漬(0.65) 青のり粉(0.16) 米油(6.6)</p>	<p>【和風コロッケ】</p> <p>和風コロッケ 1個(60) 米油(6)</p> <p>《和風コロッケ》 じゃがいも れんこん ●⑦パン粉 ●小麦粉 ⑦粉末状植物性たん白 ⑦⑧調味料等</p>	<p>【切り干し大根のサラダ】</p> <p>⑧サラダチキン(19.5) きゅうり(13) とうもろこし(6.5) にんじん(6.5) 切り干し大根(3.9) 卵なしマヨネーズ(7.8) ●⑦しょうゆ(1.56) 米酢(0.65) 砂糖(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.04)</p> <p>《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>【揚げれんこんしゅうまい】</p> <p>れんこんしゅうまい 3個(60) 米油(6)</p> <p>《れんこんしゅうまい》 ●小麦粉 ⑩豚肉 たまねぎ れんこん でん粉 ●⑦調味料等</p>
あえ物・果物	<p>【冷凍洋なし】</p> <p>洋なし 1個(40)</p>	<p>【キャベツのゆかり和え】</p> <p>キャベツ(28.6) にんじん(3.9) ゆかり粉(0.65)</p>	<p>【きゅうりのおかか和え】</p> <p>きゅうり(32.5) 花かつお(0.26) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.39)</p>		<p>【三色ナムル】</p> <p>もやし(19.5) 小松菜(13) にんじん(6.5) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39)</p>
その他		<p>【のり佃煮】</p> <p>のり佃煮 1袋(10)</p> <p>《のり佃煮》 のり ●⑦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・はたて等)	

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8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月15日(火)
主食	◎●⑦⑬りんごパン	麦ごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*秋味シチュー】</p> <p>たまねぎ(52) さつまいも(26) にんじん(19.5) 白いんげん豆 ペースト(13) ⑮くり(13) ⑧チキン ウインナー(13) マッシュルーム(6.5) ⑦枝豆(6.5) ⑦豆乳(39) ホワイトルウ [えがお](7.8) ⑦⑩洋風だしの素 (1.56) 塩(0.52) こしょう(0.03)</p>	<p>【豚汁】</p> <p>⑦豆腐(32.5) さといも(26) ⑩豚肉(26) ごぼう(13) 大根(13) にんじん(6.5) ねぎ(6.5) ⑦豆みそ(11.7) むろ削り(3.9)</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(26) ⑦焼き豆腐(26) ねぎ(19.5) ●角ふ(19.5) にんじん(13) エリンギ(13) ●⑦しょうゆ(7.8) 砂糖(3.9) 酒(2.6)</p>	<p>【じゃがいも だんご汁】</p> <p>じゃがいもだんご (32.5) たまねぎ(26) かまぼこ(13) にんじん(13) ねぎ(10.4) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3) 塩(0.39) むろ削り(5.2)</p>	<p>【白みそ汁】</p> <p>⑦豆腐(39) たまねぎ(26) ⑧鶏肉(15.6) にんじん(13) ねぎ(13) えのきたけ(6.5) ⑦油揚げ(3.9) ⑦米みそ(11.7) 本みりん(1.3) むろ削り(3.9)</p>
フライ缶	<p>【ツナサラダ】</p> <p>キャベツ(26) きゅうり(19.5) まぐろ油漬(19.5) とうもろこし(6.5) にんじん(3.9) 砂糖(1.3) ワインビネガー(1.3) ●⑦しょうゆ(1.04) オリーブ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)</p>	<p>【宗田かつおの おかか煮】</p> <p>宗田かつおの おかか煮 1個(50)</p> <p>《宗田かつおの おかか煮》</p> <p>宗田かつお ●⑦調味料等</p>	<p>【*いわしの梅煮】</p> <p>いわしの梅煮 1尾(50)</p> <p>《いわしの梅煮》</p> <p>いわし しそ抽出液 ●⑦調味料等</p>	<p>【なすとピーマンの 豚味噌炒め】</p> <p>⑩豚肉(39) なす(26) ぶなしめじ(13) ピーマン(13) しょうが(0.39) にんにく(0.26) ⑦豆みそ(3.9) 砂糖(1.95) ●⑦しょうゆ(1.3) 酒(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.65)</p>	<p>【まぐろの甘辛煮】</p> <p>まぐろ油漬(58.5) キャベツ(15.6) しょうが(1.3) 砂糖(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>【もやしとひじきの 和え物】</p> <p>もやし(26) ほうれん草(15.6) 味付けひじき(3.9)</p> <p>《味付けひじき》 ひじき ●⑦調味料等</p>	<p>【切り干し大根の さっぱり漬け】</p> <p>きゅうり(19.5) 切り干し大根(2.6) ●⑦しょうゆ(1.56) 砂糖(0.65) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26) ④ごま油(0.26)</p>		<p>【きざみたくあん】</p> <p>たくあん漬(16.9)</p> <p>《たくあん漬》 大根 ●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 1個(50)</p>	<p>【型抜きチーズ】</p> <p>◎型抜きチーズ 1個(15)</p>	<p>【手巻きのみり】</p> <p>手巻きのみり 1袋(3)</p>

()内は純使用量 単位：グラム

日	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)
主食	●ソフトめん	ごはん	ごはん	麦ごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*ミートソース】</p> <p>たまねぎ(65)</p> <p>⑩豚肉(19.5)</p> <p>③牛肉(19.5)</p> <p>にんじん(19.5)</p> <p>⑦大豆(13)</p> <p>マッシュルーム(13)</p> <p>トマト(26)</p> <p>グリーンピース(5.2)</p> <p>トマト</p> <p>ケチャップ(26)</p> <p>トマトルウ(16.9)</p> <p>ソース(3.9)</p> <p>砂糖(0.65)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>こしょう(0.03)</p> <p>《トマトルウ》</p> <p>●小麦粉</p> <p>●⑦⑩調味料等</p>	<p>【いも煮】</p> <p>さといも(52)</p> <p>③牛肉(26)</p> <p>ごぼう(26)</p> <p>こんにゃく(26)</p> <p>ねぎ(19.5)</p> <p>にんじん(19.5)</p> <p>ぶなしめじ(13)</p> <p>●⑦しょうゆ(6.5)</p> <p>砂糖(2.6)</p> <p>酒(1.3)</p> <p>塩(0.07)</p> <p>むろ削り(2.6)</p>	<p>【*春雨スープ】</p> <p>⑩豚肉(32.5)</p> <p>たまねぎ(39)</p> <p>はくさい(23.4)</p> <p>たけのこ(15.6)</p> <p>チンゲンサイ(13)</p> <p>はるさめ(5.2)</p> <p>⑩豚がらスープ(7.15)</p> <p>酒(2.86)</p> <p>●⑦うす口しょうゆ(1.76)</p> <p>●⑦⑧チキン</p> <p>コンソメ(1.69)</p> <p>塩(0.26)</p> <p>こしょう(0.03)</p>	<p>【サボテン きしめん汁】</p> <p>⑦豆腐(39)</p> <p>大根(13)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>ねぎ(13)</p> <p>えのきたけ(13)</p> <p>●サボテンきしめん(6.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.2)</p> <p>塩(0.39)</p> <p>むろ削り(5.2)</p>	<p>【みそけんちん汁】</p> <p>大根(26)</p> <p>さといも(26)</p> <p>⑦豆腐(26)</p> <p>ごぼう(13)</p> <p>ねぎ(13)</p> <p>こんにゃく(13)</p> <p>⑦油揚げ(3.9)</p> <p>⑦合わせみそ(11.7)</p> <p>むろ削り(5.2)</p>
	フライ缶	<p>【男鹿なし入り フルーツ白玉】</p> <p>梨(32.5)</p> <p>パイナップル(26)</p> <p>白玉団子(26)</p> <p>⑩黄桃(19.5)</p> <p>《白玉団子》</p> <p>もち米粉</p> <p>⑦調味料等</p>	<p>【おひたし】</p> <p>もやし(19.5)</p> <p>キャベツ(19.5)</p> <p>にんじん(6.5)</p> <p>ほうれん草(6.5)</p> <p>かまぼこ(6.5)</p> <p>しらす干し(3.9)</p> <p>④白すりごま(1.3)</p> <p>④白ごま(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.95)</p> <p>砂糖(1.56)</p> <p>米酢(0.78)</p>	<p>【揚げ鶏の ねぎソースかけ】</p> <p>⑧鶏肉(打粉付き) 1個(60)</p> <p>米油(6)</p> <p>ねぎ(13)</p> <p>●⑦しょうゆ(3.9)</p> <p>砂糖(2.6)</p> <p>米酢(1.3)</p>	<p>【あいちの肉団子】</p> <p>あいちの肉団子 3個(60)</p> <p>《あいちの肉団子》</p> <p>⑧鶏肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>⑦大豆</p> <p>れんこん</p> <p>⑩豚肉</p> <p>⑦粒状大豆たん白</p> <p>⑦豆腐</p> <p>⑦⑧⑩調味料等</p>
あえ物・果物			<p>【きゅうりの ごまじょうゆ和え】</p> <p>きゅうり(32.5)</p> <p>④白すりごま(0.65)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.56)</p> <p>④ごま油(0.26)</p>	<p>【もやしの 塩昆布和え】</p> <p>もやし(32.5)</p> <p>にんじん(6.5)</p> <p>塩昆布(1.3)</p> <p>《塩昆布》</p> <p>昆布</p> <p>●⑦調味料等</p>	
その他		<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</p> <p>⑦おからパウダー</p> <p>調味料等</p>		<p>【野菜ふりかけ】</p> <p>野菜ふりかけ 1袋(1.2)</p>	<p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(100)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム

日	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月28日(月)	10月29日(火)
主食	ごはん	ごはん	わかめごはん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*チンゲンサイ入り 八宝菜】 たまねぎ(65) キャベツ(49.4) にんじん(26) ⑩豚肉(52) チンゲンサイ(15.6) たけのこ(26)</p> <p>●⑦しょうゆ(3.9)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.95) 砂糖(0.65) ④ごま油(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.04) でん粉(1.3)</p>	<p>【えがおのカレー シチュー】 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](16.9)</p> <p>ソース(3.25) トマト ケチャップ(2.6) 野菜ブイヨン(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>【いわしのつみれ汁】 いわしのつみれ(39) ⑦豆腐(26) 大根(13) にんじん(13) ごぼう(13) ねぎ(13) しいたけ(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(3.9) 酒(0.65) 塩(0.2) むろ削り(3.9)</p>	<p>【なめこのみそ汁】 ⑦豆腐(32.5) なめこ(19.5) にんじん(13) ねぎ(13) 大根(13) ⑦油揚げ(3.9) ⑦豆みそ(11.7)</p> <p>本みりん(0.65) むろ削り(5.2)</p>	<p>【マーボ豆腐】 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)</p> <p>⑦豆みそ(6.5) 砂糖(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>
フライ缶	<p>【さつまいもと 大豆のかりんとう】 さつまいも(52) ⑦大豆(26) でん粉(3.9) 米油(8.19) 黒砂糖(6.5) 砂糖(1.3) 塩(0.13)</p>	<p>【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 ●小麦粉 たら ●でん粉 ⑦調味料等</p>	<p>【牛肉とじゃがいもの きんぴら】 じゃがいも(45.5) ③牛肉(26) 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) 塩(0.2) こしょう(0.04)</p>	<p>【ハンバーグの たまねぎソース】 ハンバーグ 1個(60) たまねぎ(13) ●⑦しょうゆ(2.6) 砂糖(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.39)</p> <p>《ハンバーグ》 ⑩豚肉 ⑧鶏肉 たまねぎ 米粉 ⑦粒状大豆たん白 ⑩調味料等</p>	<p>【パンパンジー サラダ】 きゅうり(26) ⑧サラダチキン(26) もやし(13) とうもろこし(13) にんじん(6.5) ④白ねりごま(3.9) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(2.34) 砂糖(1.95) 米酢(1.3) ④ごま油(0.65)</p>
あえ物・果物		<p>【コールスロー サラダ】 キャベツ(19.5) とうもろこし(9.1) にんじん(6.5) コールスロー ドレッシング(3.25) 塩(0.07) こしょう(0.01)</p>	<p>【りんご】 ⑬りんご 1個(40)</p>	<p>【ブロッコリーの 和え物】 ブロッコリー(26) 花かつお(0.26) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.39)</p>	
その他				<p>【ココア牛乳のもと】 ココア牛乳のもと 1個(12.5)</p> <p>《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等</p>	<p>【米粉のかぼちゃ マフィン】 ⑦米粉のかぼちゃ マフィン 1個(25)</p>

()内は純使用量 単位：グラム

日	10月30日(水)	10月31日(木)
主食	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*すまし汁】</p> <p>⑦豆腐(45.5) ⑧鶏肉(26) たまねぎ(19.5) かまぼこ(19.5) にんじん(6.5) えのきたけ(6.5) みつば(3.9) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(3.9)</p>	<p>【*シェフの野菜 チャウダー】</p> <p>たまねぎ(39) クリームコーン(39) じゃがいも(32.5) ⑧鶏肉(13) にんじん(13) とうもろこし(13) パセリ(0.07) ⑦豆乳(39) ⑧チキン ブイヨン(19.5) ホワイトルウ [えがお](7.8) 塩(0.65) こしょう(0.04)</p>
フライ缶	<p>【さんまのかば焼き】</p> <p>さんま(打粉付き) 1尾(50) 米油(5) ●⑦しょうゆ(4.55) 砂糖(3.9) 本みりん(1.3) 酒(1.3)</p>	<p>【スラッピージョー】</p> <p>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) 《パン粉》 ●小麦粉 ⑦調味料等</p>
あえ物・果物	<p>【れんごんの梅和え】</p> <p>れんこん(23.4) 梅びしお(1.95) ●⑦しょうゆ(0.39) 砂糖(0.26) 《梅びしお》 梅 梅肉 赤じそ ⑬調味料等</p>	<p>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>
その他		

()内は純使用量 単位：グラム