

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	ごはん	●白玉うどん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳
食缶	<p>【ワントンスープ】</p> <p>⑧鶏肉(15) ●ワンタン(10) たまねぎ(10) チンゲンサイ(10) たけのこ(10) にんじん(10)</p> <p>⑧チキンピヨ(5)</p> <p>●⑦しょうゆ(2) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1) 塩(0.5) こしょう(0.03) ④ごま油(0.1)</p>	<p>【麦みそのみそ汁】</p> <p>⑦豆腐(25) さといも(20) ⑩豚肉(15) 大根(15) にんじん(10) ねぎ(5)</p> <p>えのきたけ(5)</p> <p>⑦麦みそ(9) むろ削り(3)</p>	<p>【スタミナ肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(90) たまねぎ(40) しらたき(20) ⑩豚肉(20) にんじん(20) グリーンピース(3)</p> <p>④白ごま(2) にんにく(0.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(4) 砂糖(2.5) ⑦コチジャン(1.1) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.03) ④ごま油(0.5)</p>	<p>【五目うどんの汁】</p> <p>はくさい(20) ⑧鶏肉(20) にんじん(10) かまぼこ(10) ねぎ(5) ⑦油揚げ(3)</p> <p>しいたけ(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(8) 本みりん(2) 塩(0.2) むろ削り(3)</p>	<p>【豆腐とキャベツのスープ】</p> <p>キャベツ(35) ⑦豆腐(30) ⑩豚肉(20) にんじん(10) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(2) ④ごま油(0.3) 塩(0.2) こしょう(0.03) でん粉(0.5)</p>
フライ缶	<p>【*ビビンバの具】</p> <p>もやし(20) とうもろこし(10) ⑩豚肉(30) 小松菜(10) にんじん(5) 切り干し大根(2) にんにく(0.4) ●⑦しょうゆ(3) 砂糖(2) ⑦コチジャン(1.5) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.5) こしょう(0.02)</p>	<p>【ちくわのお好み揚げ】</p> <p>ちくわ 2個(40)</p> <p>●小麦粉(3) でん粉(1) しょうが酢漬(0.5) 青のり粉(0.12) 米油(4.46)</p>	<p>【切り干し大根のサラダ】</p> <p>⑧サラダチキン(15) きゅうり(10) とうもろこし(5) にんじん(5) 切り干し大根(3) 卵なしマヨネーズ(6) ●⑦しょうゆ(1.2) 米酢(0.5) 砂糖(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.03)</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>【和風コロッケ】</p> <p>和風コロッケ 1個(50) 米油(5)</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>【揚げれんこんしゅうまい】</p> <p>れんこんしゅうまい 2個(40) 米油(4)</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(22) にんじん(3) ゆかり粉(0.5)</p>		<p>【きゅうりのおかか和え】</p> <p>きゅうり(25) 花かつお(0.2) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.3)</p>	<p>【三色ナムル】</p> <p>もやし(15) 小松菜(10) にんじん(5) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.5) 米酢(0.5) ④ごま油(0.3)</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・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(40) さつまいも(20) にんじん(15) 白いんげん豆 ペースト(10) ⑮くり(10) ⑧チキン ウインナー(10) マッシュルーム(5) ⑦枝豆(5) ⑦豆乳(30) ホワイトルウ [えがお](6) ⑦⑩洋風だしの素(1.2) 塩(0.4) こしょう(0.02)</p>	<p>【豚汁】</p> <p>⑦豆腐(25) さといも(20) ⑩豚肉(20) ごぼう(10) 大根(10) にんじん(5) ねぎ(5) ⑦豆みそ(9) むろ削り(3)</p>	<p>【豚肉とたまねぎの うま煮】</p> <p>たまねぎ(60) しらたき(30) ⑩豚肉(20) ⑦焼き豆腐(20) ねぎ(15) ●角ふ(15) にんじん(10) エリンギ(10) ●⑦しょうゆ(6) 砂糖(3) 酒(2)</p>	<p>【じゃがいも だんご汁】</p> <p>じゃがいもだんご (25) たまねぎ(20) かまぼこ(10) にんじん(10) ねぎ(8) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(4)</p>	<p>【白みそ汁】</p> <p>⑦豆腐(30) たまねぎ(20) ⑧鶏肉(12) にんじん(10) ねぎ(10) えのきたけ(5) ⑦油揚げ(3) ⑦米みそ(9) 本みりん(1) むろ削り(3)</p>
フライ缶	<p>【ツナサラダ】</p> <p>キャベツ(20) きゅうり(15) まぐろ油漬(15) とうもろこし(5) にんじん(3) 砂糖(1) ワインビネガー(1) ●⑦しょうゆ(0.8) オリーブ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【さんまのかば焼き】</p> <p>さんま(打粉付き) 1尾(40) 米油(4) ●⑦しょうゆ(3.5) 砂糖(3) 本みりん(1) 酒(1)</p>	<p>【*いわしの梅煮】</p> <p>いわしの梅煮 1尾 (40) 《いわしの梅煮》 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(30) なす(20) ぶなしめじ(10) ピーマン(10) しょうが(0.3) にんにく(0.2) ⑦豆みそ(3) 砂糖(1.5) ●⑦しょうゆ(1) 酒(1) 本みりん(1) でん粉(0.5)</p>	<p>【まぐろの甘辛煮】</p> <p>まぐろ油漬(45) キャベツ(12) しょうが(1) 砂糖(3) ●⑦しょうゆ(1.5) 本みりん(1) 酒(1)</p>
あえ物・果物		<p>【もやしとひじきの 和え物】</p> <p>もやし(20) ほうれん草(12) 味付けひじき(3) 《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(15) 切り干し大根(2) ●⑦しょうゆ(1.2) 砂糖(0.5) 米酢(0.3) レモン果汁(0.2) ④ごま油(0.2)</p>		<p>【きざみたくあん】</p> <p>たくあん漬(13) 《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>【手巻きのり】</p> <p>手巻きのり 1袋(2.5)</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	ごはん	ごはん	●ソフトめん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*春雨スープ】</p> <p>⑩豚肉(25) たまねぎ(30) はくさい(18) たけのこ(12) チンゲンサイ(10) はるさめ(4) ⑩豚がらスープ(5.5) 酒(2.2)</p> <p>●⑦うす口しょうゆ(1.35)</p> <p>●⑦⑧チキンコンソメ(1.3) 塩(0.2) こしょう(0.02)</p>	<p>【いも煮】</p> <p>さといも(40) ③牛肉(20) ごぼう(20) こんにゃく(20) ねぎ(15) にんじん(15) ぶなしめじ(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(5)</p> <p>砂糖(2)</p> <p>酒(1) 塩(0.05) むろ削り(2)</p>	<p>【*ミートソース】</p> <p>たまねぎ(50) ⑩豚肉(15) ③牛肉(15) にんじん(15) ⑦大豆(10) マッシュルーム(10) トマト(20)</p> <p>グリーンピース(4) トマトケチャップ(20)</p> <p>トマトルウ(13) ソース(3) 砂糖(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p> <p>《トマトルウ》 ●小麦粉 ●⑦⑩調味料等</p>	<p>【サボテンきしめん汁】</p> <p>⑦豆腐(30) 大根(10) にんじん(10) ねぎ(10) えのきたけ(10) ●サボテンきしめん(5) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(4)</p>	<p>【*チンゲンサイ入り八宝菜】</p> <p>たまねぎ(50) キャベツ(38) にんじん(20) ⑩豚肉(40) チンゲンサイ(12) たけのこ(20) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩中華だしの素(1.5) 砂糖(0.5)</p> <p>④ごま油(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.03) でん粉(1)</p>
フライ缶	<p>【揚げ鶏のねぎソースかけ】</p> <p>⑧鶏肉(打粉付き) 1個(50) 米油(5) ねぎ(10) ●⑦しょうゆ(3) 砂糖(2) 米酢(1)</p>	<p>【おひたし】</p> <p>もやし(15) キャベツ(15) にんじん(5) ほうれん草(5) かまぼこ(5) しらす干し(3) ④白すりごま(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(1.2) 米酢(0.6)</p>	<p>【男鹿なし入りフルーツ白玉】</p> <p>梨(25) パイナップル(20) 白玉団子(20) ⑪黄桃(15)</p> <p>《白玉団子》 もち米粉 ⑦調味料等</p>	<p>【あいちの肉団子】</p> <p>あいちの肉団子 2個(40)</p> <p>《あいちの肉団子》 ⑧鶏肉 たまねぎ ⑦大豆 れんこん ⑩豚肉 ⑦粒状大豆たん白 ⑦豆腐 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) ⑦大豆(20) でん粉(3) 米油(6.3) 黒砂糖(5) 砂糖(1) 塩(0.1)</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(25) ④白すりごま(0.5) ●⑦しょうゆ(1.2) ④ごま油(0.2)</p>			<p>【もやしの塩昆布和え】</p> <p>もやし(25) にんじん(5) 塩昆布(1)</p> <p>《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等</p>	
その他		<p>【きらず揚げ】</p> <p>きらず揚げ 1袋(8)</p> <p>《きらず揚げ》 ●小麦粉 ⑦おからパウダー 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>	

() 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	麦ごはん	ごはん	わかめごはん	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【みそけんちん汁】 大根(20) さといも(20) ⑦豆腐(20) ごぼう(10) ねぎ(10) こんにゃく(10) ⑦油揚げ(3) ⑦合わせみそ(9) むろ削り(4)	【えがおのカレー シチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(35) ⑩豚肉(15) にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ 【えがお】(13) ソース(2.5) トマトケチャップ(2) 野菜ブイヨン(1) ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【いわしのつみれ汁】 いわしのつみれ(30) ⑦豆腐(20) 大根(10) にんじん(10) ごぼう(10) ねぎ(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(3) 酒(0.5) 塩(0.15) むろ削り(3)	【なめこのみそ汁】 ⑦豆腐(25) なめこ(15) にんじん(10) ねぎ(10) 大根(10) ⑦油揚げ(3) ⑦豆みそ(9) 本みりん(0.5) むろ削り(4)	【*シェフの野菜 チャウダー】 たまねぎ(30) クリームコーン(30) じゃがいも(25) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) とうもろこし(10) パセリ(0.05) ⑦豆乳(30) ⑧チキンブイヨン(15) ホワイトルウ 【えがお】(6) 塩(0.5) こしょう(0.03)
フライ缶	【ひじき入り 豚そぼろ】 ⑩豚肉(20) たまねぎ(15) とうもろこし(10) にんじん(10) グリーンピース(2) 米ひじき(1.5) しょうが(1) ●⑦しょうゆ(3) 砂糖(2) 本みりん(0.5) 酒(0.5)	【いかナゲット】 いかナゲット 2個(40) 米油(4) 《いかナゲット》 ①いか ●小麦粉 たら ●でん粉 ⑦調味料等	【牛肉とじゃがいもの きんぴら】 じゃがいも(35) ③牛肉(20) にんじん(10) ピーマン(5) ④白ごま(1) しょうが(0.4) ●⑦しょうゆ(3) 砂糖(2) 酒(1) 本みりん(0.8) ④ごま油(0.5) 塩(0.15) こしょう(0.03)	【ハンバーグの たまねぎソース】 ハンバーグ 1個(50) たまねぎ(10) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1) 本みりん(1) でん粉(0.3) 《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	【スラッピージョー】 たまねぎ(25) ⑩豚肉(13) ③牛肉(10) レンズ豆(8) マッシュルーム(6) パン粉(2) トマトケチャップ(7) ソース(5) 砂糖(1) マスタード(0.1) 塩(0.1) 《パン粉》 ●小麦粉 ⑦調味料等
あえ物・果物		【コールスロー サラダ】 キャベツ(15) とうもろこし(7) にんじん(5) コールスロー ドレッシング(2.5) 塩(0.05) こしょう(0.01)	【みかん】 みかん 1個(120)	【ブロッコリーの 和え物】 ブロッコリー(20) 花かつお(0.2) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.3)	【りんご】 ⑬りんご 1個(40)
その他	【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(80)			【ココア牛乳のもと】 ココア牛乳のもと 1個(12.5) 《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等	

()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	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*すまし汁】</p> <p>⑦豆腐(35)</p> <p>⑧鶏肉(20)</p> <p>たまねぎ(15)</p> <p>かまぼこ(15)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>えのきたけ(5)</p> <p>みつば(3)</p> <p>●⑦しょうゆ(4)</p> <p>塩(0.3)</p> <p>むろ削り(3)</p>	<p>【マーボ豆腐】</p> <p>⑦豆腐(90)</p> <p>にんじん(25)</p> <p>たけのこ(20)</p> <p>⑩豚肉(20)</p> <p>ねぎ(15)</p> <p>しょうが(0.5)</p> <p>にんにく(0.2)</p> <p>⑦豆みそ(5)</p> <p>砂糖(3)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.3)</p> <p>⑦⑧⑩⑬</p> <p>中華だしの素(1)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>酒(1)</p> <p>④ごま油(0.8)</p> <p>豆板醤(0.2)</p> <p>でん粉(0.8)</p>
フライ缶	<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(40)</p> <p>《宗田かつおのおかか煮》</p> <p>宗田かつお</p> <p>●⑦調味料等</p>	<p>【バンバンジーサラダ】</p> <p>きゅうり(20)</p> <p>⑧サラダチキン(20)</p> <p>もやし(10)</p> <p>とうもろこし(10)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>④白ねりごま(3)</p> <p>④白すりごま(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.8)</p> <p>砂糖(1.5)</p> <p>米酢(1)</p> <p>④ごま油(0.5)</p>
あえ物・果物	<p>【れんこんの梅和え】</p> <p>れんこん(18)</p> <p>梅びしお(1.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(0.3)</p> <p>砂糖(0.2)</p> <p>《梅びしお》</p> <p>梅</p> <p>梅肉</p> <p>赤じそ</p> <p>⑬調味料等</p>	
その他		<p>【米粉のかぼちゃマフィン】</p> <p>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