

## 11月分 献立予定表

ひたちなか市立 

小学校

栄養価 エネルギ (黄) おもにエネルギーのもとになる (緑) おもに体の調子を整えるもとになる (赤) おもに体をつくるもとになる  $\Box$ 曜 献立名 おもに炭水化物 おもに脂質 おもにたんぱく質 おもに無機質 おもにカロテン おもにビタミンC 調味料他 (g) 食塩相当量 設類・いも類・砂料 油脂•種実 魚・肉・卵・豆・豆製品 緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ・果物 ◇レーズンパン ぎゅうにゅ 牛乳 602 ハンバーグデミグラスソース 4 火 ◇ハンバーク トマト デミグラスソース・ソース・ワイン 28.6 小松菜・にんじん オニオンドレッシングサラダ オリーブ油 キャベツ・ソテーオニオン・にんにく まぐろ水煮 しょうゆ・みりん 2.2 とうもろ<u>こし・玉ねぎ</u> マカロ 鶏肉 ブロッコリー・にん ンソメ・塩・こしょ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 635 ほっけのたつたあげ ◇ほっけの竜田揚げ 27.3 5 水 砂糖 キャベツ・もやし・しょうが キャベツとこまつなのあえもの ごま油 にんじん・小松菜 1.7 豚肉•豆腐 じゃがいも にんじん 長ねぎ・ごぼう・白菜 とんじる んにゃく みそ 牛乳 ぎゅうにゅう 652 たいわんふうとりにくのからあけ しょうが・にんにく しょうゆ・酒・五香粉 でんぷん 29.4 鶏肉 6 木 とうもろこし 春雨・砂糖 こんじん・チンゲンサイ 塩・しょうゆ・こしょ<sup>.</sup> 1.9 でんぷん ラー油 ベーコン にんじん たけのこ・玉ねぎ 中華だし・塩・こしょう サンラータン 合陰敵立 豆腐・鶏卵 長ねぎ・しいたけ ノょうゆ・酢 ぎゅうにゅう 牛乳 650 ポークカレ じゃがいも 豚肉 こんじん・トマト こんにく・しょうが・玉ねぎ ソース・カレールウ 7 金 24.3 海藻 まぐろ油漬 チンゲンサイ・にんじん キャベツ 酢・塩・こしょう・しょうゆ 2.1 りんさ コッペパン チョコクリーム ンコッペパン ◇チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 623 10 月 しろみざかなのフライ ◇白身魚のフライ 27.4 「んにゃく・砂糖 にんじん キャベツ・きゅうり 酢・しょうゆ こんにゃくサラダ 21 玉ねぎ・とうもろこ むぎいりやさいスー 小松菜 麦・じゃがいも コンソメ・塩・こしょう ぎゅうにゅう 牛乳. 654 なっとう 31,1 ıμ じゃがいも にんじん 玉ねぎ・しいたけ しょうゆ・みりん 1.9 おやこに しらたき・砂糖 鶏肉・鶏呱 小松菜・にんじん ごま油・ごま 塩昆布 ごまこんぶあえ キャベツ・もやし スパゲッティ ーコン コンソメ・しょうゆ・ワ しらす干し にんじん しらすのペペロンチーノ 寒天 キャベツ・にんにく 塩・こしょう・一味唐辛子 ぎゅうにゅう 654 牛乳 12 水 コロッケ ◇野菜コロック 24.7 ノンエッグマヨネース にんじん・小松菜 れんこん・とうもろこし 酢・しょうゆ 24 沙糖 れんこんサラダ ごま ヨーグルト くろパン ◇黒パン 647 ぎゅうにゅう 牛乳 金 さつまいも 油・バタ<sup>・</sup> 豚肉•大豆 にんじん 玉ねぎ・れんこん・しめじ コンソメ・塩・こしょう 24.6 14 あきのみかくシチュー 1.9 小麦粉 かぶとハムのサラダ 酢・塩・こしょう 小松草・にんじん ◇食パン ピーマン・トマト まぐろ油漬 玉ねき ケチャップ ぎゅうにゅう 牛乳 605 17 月 マカロ ◇肉だんこ にんじん・ブロッコリー 玉ねぎ・キャベツ コンソメ・塩・こしょう 25.1 にくだんごとやさいのスープに じゃがいも 2.3 とうにゅうプリン 米・さつまいも 豚肉・油揚け こんじん れんこん しょうゆ・みりん・酒 いばらきのめぐみごはん 砂糖 大豆 627 ぎゅうにゅう 火 牛乳 27.4 18 めひかりのからあげ ば ◇めひかりの唐揚げ 2.0 小松菜・にんじん キャベツ・もやし しょうゆ・からし らき からしあえ ハム ごはん ぎゅうにゅう を食べ 牛乳 612 さば・みそ さばのみそだれかけ 砂糖 しょうが しょうゆ・酒・みりん 19 水 24.9 ごま にんじん・小松菜 キャベツ・もやし 2.0 ごまあえ 砂糖 しょうゆ ようウ <u>しょうゆ・酒・み</u>りん・塩 豆腐・油揚げ ごぼう・長ねぎ・大根 茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食 CH 50 ぎゅうにゅう 牛乳 663 さつまいも 豚肉•大豆 にんじん・ピーマン にんにく・しょうが 酒・塩・オイスターソース 20 余 24.6 カリ!シャキ!いばらきガパオ ◇バジルソース 玉ねぎ・れんこん ◇炒り卵 しょうゆ・一味唐辛子 1.9 小松菜・にんじん はるさめスーフ 奏雨 **豆庭・ハハ 白並・長ねぎ** 中華だし・しょうゆ・塩・ こめパン ◇米パン ぎゅうにゅう いわしフライ 牛乳 660 21 金 ◇いわしフライ 31.5 酢・塩・こしょう こまつなサラタ 無 鶏ささみ水煮 小松菜・にんじん キャベツ 2.3 にんじん・チンゲンサイ 玉ねぎ・しめじ カレースー 玉ねぎ・エリン 鶏肉・ウインス コンソメ・塩・こしょう コーンピラフ とうもろこし・枝豆 663 火 ぎゅうにゅう 27.4 25 牛乳 ◇メンチカツ 1.9 ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー・にんじん キャベツ 酢・塩・こしょう ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 640 26 水 しらたき・砂糖 油 豚肉 にんじん しょうが・玉ねぎ・しいたけ 酒・しょうゆ・みりん 25.4 ぶたどんのぐ でんぷん 2.0 えのきたけ さつまじる 小松菜・にんじん さつまいも ぎゅうにゅう 牛爭 638 砂糖・でんぷん 豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ 豆腐・豚肉 にんじん・にら 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ 26,5 27 木 しせんふうマーボーどうふ しょうが・にんにく 白菜・もやし オイスターソース・花椒 しょうゆ・酢 1.7 大豆・みそ はくさいのちゅうかあえ 油・ごま油 小松菜・にんじん 砂糖 鶏ささみ水煮 ケチャップ・ワイン・塩 スパゲッティ チーズ・寒天 玉ねぎ・にんにく 豚肉・大豆 にんじん・トマト ミートソーススパゲッティ こしょう・ソース 620 ぎゅうにゅう 28 金 牛乳 27,2 あじフライ ◇あじフライ 2.0

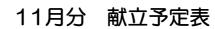
レモンドレッシングサラダ

キャベツ・レモン(果汁)

小松菜・にんじん

<sup>※</sup> 原料配合表の確認が必要な食品には今マークをつけています。

都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の硫ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。





ひたちなか市立

中学校 Bブロック

		191 119 11 1191	T TAT	9		/± m + 7	<u> </u>	1 1 1 1 4	A · T · T · T · T · T · T · T ·	栄養価
					I		食品名		T	中学校生徒
B	曜	献立名	(赤)おもに体をつくるもとになる				(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (k cal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		油脂・種実		食塩相当量 (g)
4		レーズンパン 牛乳		牛乳			◇レーズンパン			803
	火	十升 ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ	十升	トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン	35.5
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	2.8
		ABCスープ	鶏肉		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	
	שר	<u>ご</u> はん 牛乳		牛乳			米			818
5		ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの竜田揚げ	7-30				油		32.5
5	水	キャベツと小松菜のあえ物			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.0
		豚汁	豚肉・豆腐 みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜	じゃがいも	油		
		ごはん	みて				こんにゃく 米			
		牛乳 たいわんこんだて		牛乳			·			
	_	台湾風鶏肉の唐揚げ 一合 湾 献 立	鶏肉		(-/ 1×/	しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒・五香粉	855
6	不	春雨炒め	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ にんじん	とつもろこし たけのこ・玉ねぎ	春雨・砂糖 でんぷん	カー油	塩・しょうゆ・こしょう 中華だし・塩・こしょう	33,2 2,2
		酸辣湯(サンラータン)	豆腐・鶏卵		1270070	長ねぎ・しいたけ	C7013170	J /W	しょうゆ・酢	
		台湾バナナ				バナナ				
		ごはん		4 m			米			040
7	全	牛乳 ポークカレー	豚肉	牛乳 乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ソース・カレールウ	840 29.5
ļ '	312	海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん		0 62010	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	2.5
		りんご				りんご				
		コッペパン チョコクリーム		4 10			◇コッペパン	◇チョコクリーム		
10		牛乳 白身魚のフライ	◇白身魚フライ	牛乳				油		805 34.0
10	7	日夕思のフライこんにゃくサラダ	▽ロタ思ノブ1		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	l	酢・しょうゆ	2.8
	L	麦入り野菜スープ	鶏肉		小松菜	玉ねぎ・とうもろこし	麦・じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					*			
		牛乳		牛乳						829
11	火	納豆	<ul><li>◇納豆</li><li>高野豆腐</li></ul>		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	36.5 2.1
		親子煮	鶏肉・鶏卵		,,		しらたき・砂糖		20,3,9 0,910	- '
L	<u> </u>	ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
		しらすのペペロンチーノ	ベーコン	しらす干し	にんじん	玉ねぎ・しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・しょうゆ・ワイン	
		牛乳		チーズ・寒天 牛乳		キャベツ・にんにく			塩・こしょう・一味唐辛子	798
12	zk	コロッケ		T+0			◇野菜コロッケ	油		29.2
. —		れんこんサラダ			にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢・しょうゆ	3.0
								ごま		]
		ヨーグルト		ヨーグルト			◇黒パン			
		牛乳		牛乳			▽無ハフ			852
14	金	秋の味覚シチュー	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	さつまいも	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	30.8
							小麦粉			2.4
		かぶとハムのサラダ	ハム		小松菜・にんじん	かぶ	A & 182.	油	酢・塩・こしょう	
		ピザトースト 牛乳	まぐろ油漬	チーズ 牛乳	ピーマン・トマト	玉ねぎ	◇食パン	油	ケチャップ	810
17	月		◇肉だんご	1 30	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	32.8
l		肉だんごと野菜のスープ煮					じゃがいも			3.1
		豆乳プリン	157. P. 157. T. 15			to / = /	◇豆乳プリン	l h	1 , 3/4 3/0 / 3	igwdown
		茨城の恵みごはん	豚肉・油揚げ 大豆		にんじん	れんこん	米・さつまいも 砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	799
18	火	牛乳	/ \34	牛乳			J2 170			33.5
		めひかりの唐揚げ ぱ		◇めひかりの唐揚げ				油		2.4
		からしあえ	ЛΔ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	N/		しょうゆ・からし	igwdot
19		ごはん 牛乳 <b>き</b>		牛乳			<b>米</b>			800
	水	さばのみそだれかけ	さば・みそ	1 30		しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	30.6
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.5
		けんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
		ウ			+					
		ごはん			<b>茨</b>	f いばらき美味しお給	食			
					发 <b>观</b> 県内全校一角	「 いばらき美味しお給 	<b>食</b> 米			
20	_	牛乳 037 # 1	<b>灰</b> 肉 - 十三	牛乳			米	Srth.		850
20	金		豚肉・大豆 ◇炒り卵		茨 <b> </b>	にんにく・しょうが	* さつまいも	油	酒・塩・オイスターソース	29.6
20	金	牛乳 印 力	豚肉・大豆 ◇炒り卵 豆腐・ハム				米	油 ◇バジルソース	酒・塩・オイスターソース しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
20	金	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン	◇炒り卵	牛乳	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	米 さつまいも 砂糖	i -	しょうゆ・一味唐辛子	29.6 2.2
		中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 中乳	<ul><li>◇炒り卵</li><li>豆腐・ハム</li></ul>		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	米 さつまいも 砂糖 春雨	◇バジルソース	しょうゆ・一味唐辛子	29.6 2.2 820
		中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 中乳 いわしフライ	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ	牛乳	にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ	米 さつまいも 砂糖 春雨	☆バジルソース	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4
		中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 中乳	<ul><li>◇炒り卵</li><li>豆腐・ハム</li></ul>	牛乳	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ	米 さつまいも 砂糖 春雨	◇バジルソース	しょうゆ・一味唐辛子	29.6 2.2 820
		中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン	一 小ジルソース  油 油	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8
21	金	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ コーンピラフ	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉	牛乳牛乳	にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん 小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ	<ul><li>米</li><li>さつまいも</li><li>砂糖</li><li>春雨</li><li>◇米パン</li><li>じゃがいも</li></ul>	ー (バジルソース 油 油	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8
21	金	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松葉サラダ カレースープ コーンピラフ 牛乳	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー	牛乳	にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん 小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ	<ul><li>米</li><li>さつまいも</li><li>砂糖</li><li>春雨</li><li>◇米パン</li><li>じゃがいも</li></ul>	ー (バジルソース 油 油 油 油 油	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0
21	金	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ コーンピラフ	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉	牛乳牛乳	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	<ul><li>米</li><li>さつまいも</li><li>砂糖</li><li>春雨</li><li>◇米パン</li><li>じゃがいも</li></ul>	ー (バジルソース 油 油	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8
21	金	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ごはん	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー	牛乳牛乳牛乳牛乳	にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん 小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	<ul><li>米</li><li>さつまいも</li><li>砂糖</li><li>春雨</li><li>◇米パン</li><li>じゃがいも</li></ul>	<ul><li>()パジルソース</li><li>油油</li><li>油油</li><li>油油</li><li>油油</li><li>油油</li></ul>	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0
21	金火	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 中乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ	牛乳牛乳牛乳牛乳	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米	一	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3
21	金火	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ごはん	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー	牛乳       牛乳       牛乳       チーズ	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ	<ul><li>米</li><li>さつまいも</li><li>砂糖</li><li>春雨</li><li>◇米パン</li><li>じゃがいも</li><li>米</li><li>米</li><li>しらたき・砂糖</li></ul>	<ul><li>()パジルソース</li><li>油油</li><li>油油</li><li>油油</li><li>油油</li><li>油油</li></ul>	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6
21	金火	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ごはん 牛乳 豚丼の具	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ 豚肉	牛乳       牛乳       牛乳       チーズ	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん・ブロッコリー・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	一	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3
21	金火	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 中乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ごはん 牛乳	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ	牛乳       牛乳       牛乳       チーズ	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ	<ul><li>米</li><li>さつまいも</li><li>砂糖</li><li>春雨</li><li>◇米パン</li><li>じゃがいも</li><li>米</li><li>米</li><li>しらたき・砂糖</li></ul>	一	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6
25	金火水	4乳       カリ!シャキ!いばらきガパオ       春雨スープ       米パン       牛乳       いわレフライ       小松菜サラダ       カレースープ       コーンピラフ       牛乳       メンチカツ       ブロッコリーとチーズのサラダごはん       牛乳       豚丼の具       さつま汁	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ 豚肉 油揚げ・みそ	牛乳       牛乳       牛乳       チーズ	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん  にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ 長ねぎ・大根	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米 **  Uらたき・砂糖 でんぶん さつまいも 米	一	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6 2.4
25	金火	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 中乳 いわしフライ いかはまサラダ カレースープ コーンピラフ 中乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ごはん 牛乳 豚丼の具 さつま汁 ごはん	<ul><li>◇炒り卵</li><li>豆腐・ハム</li><li>◇いわしフライ</li><li>鶏ささみ水煮</li><li>豚肉</li><li>鶏肉・ウインナー</li><li>◇メンチカツ</li><li>豚肉</li><li>油揚げ・みそ</li><li>豆腐・豚肉</li></ul>	牛乳         牛乳         チーズ         牛乳	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん・ブロッコリー・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ 長ねぎ・大根	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米 しらたき・砂糖 でんぷん さつまいも	一	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう  酢・塩・こしょう  正しょう  正しょう  でいる。 こしょう  でいる。 こしょう  でいる。 こしょう  「こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6 2.4 817 31.8
25	金火水	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 十年乳 いわしフライ 小松菜サラダ カレースープ コーンピラフ 中乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ごはん 牛乳 豚丼の具 さつま汁 ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐	<ul><li>◇炒り卵豆腐・ハム</li><li>◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー</li><li>◇メンチカツ</li><li>豚肉 油揚げ・みそ</li><li>豆腐・豚肉 大豆・みそ</li></ul>	牛乳         牛乳         チーズ         牛乳	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん  にんじん  にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ 長ねぎ・大根	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米 しらたき・砂糖 でんぷん さつまいも 米 砂糖・でんぷん	一	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう  酢・塩・こしょう  でいる。 でいるでは、 ではいるでは、 ではいるではいるでは、 ではいるではいるでは、 ではいるではいるではいるでは、 ではいるではいるではいるでは、 ではいるではいるではいるではいるではいるではいるではいるでは、 ではいるではいるではいるではいるではいるではいるではいるではいるではいるではいる	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6 2.4
25	金火水	4乳       カリ!シャキ!いばらきガパオ       春雨スープ       米パン       牛乳       いわしフライ       小松菜サラダ       カレースープ       コーンピラフ       牛乳       メンチカツ       ブロッコリーとチーズのサラダ       ごはん       牛乳       豚丼の具       さつま汁       ごはん       牛乳       四川風麻婆豆腐       白菜の中華あえ	<ul><li>◇炒り卵</li><li>豆腐・ハム</li><li>◇いわしフライ</li><li>鶏ささみ水煮</li><li>豚肉</li><li>鶏肉・ウインナー</li><li>◇メンチカツ</li><li>豚肉</li><li>油揚げ・みそ</li><li>豆腐・豚肉</li></ul>	牛乳         牛乳         チーズ         牛乳	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん  にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ 長ねぎ・大根	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米 **  Uらたき・砂糖 でんぶん さつまいも 米	一	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう  酢・塩・こしょう  正しょう  正しょう  でいる。 こしょう  でいる。 こしょう  でいる。 こしょう  「こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6 2.4 817 31.8
21 25 26	金火水	4乳       カリ!シャキ!いばらきガパオ       春雨スープ       米パン       牛乳       いわしフライ       小松菜サラダ       カレースープ       コーンピラフ       牛乳       メンチカツ       ブロッコリーとチーズのサラダ       ごはん       牛乳       豚丼の具       さつま汁       ごはん       牛乳       四川風麻婆豆腐       白菜の中華あえ       ミートソーススパゲッティ	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ 豚肉 油揚げ・みそ 豆腐・豚肉 大豆・みそ 鶏ささみ水煮	牛乳       牛乳       チーズ       牛乳	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん  にんじん  い松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ 長ねぎ・大根 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく 白菜・もやし	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米  しらたき・砂糖 でんぶん さつまいも 米  砂糖・でんぶん	次パジルソース   油油   油油   油油   油油   油油   油油   油油	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう  酢・塩・こしょう  で、塩・こしょう	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6 2.4 817 31.8 2.0
21 25 26 27	金火水木	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ いが菜サラダ カレースープ コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ごはん 牛乳 豚丼の具 さつま汁 ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 白菜の中華あえ ミートソーススパゲッティ ミニロールパン	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ 豚肉 油揚げ・みそ 豆腐・豚肉 大豆・みそ 鶏ささみ水煮	牛乳       牛乳       牛乳       チーズ       牛乳       チーズ・寒天	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん  にんじん  い松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ 長ねぎ・大根 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく 白菜・もやし	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米  しらたき・砂糖 でんぶん さつまいも 米  砂糖・でんぶん	次パジルソース   油油   油油   油油   油油   油油   油油   油油	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう  酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう  酢・塩・こしょう  酒・しょうゆ・みりん  豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒 しょうゆ・酢 ケチャップ・ワイン・塩	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6 2.4 817 31.8 2.0
21 25 26 27	金火水	4乳       カリ!シャキ!いばらきガパオ         春雨スープ       米パン         牛乳       いわしフライ         いかは素サラダ       カレースープ         コーンピラフ       牛乳         メンチカツ       ブロリーとチーズのサラダ         ごはん       牛乳         豚丼の具       さつま汁         ごはん       牛乳         四川風麻婆豆腐       白菜の中華あえ         ミートソーススパゲッティ       ミニロールパン         牛乳       ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<ul><li>◇炒り卵</li><li>豆腐・ハム</li><li>◇いわしフライ</li><li>鶏ささみ水煮</li><li>豚肉</li><li>◇メンチカツ</li><li>豚肉</li><li>油揚げ・みそ</li><li>豆腐・豚肉</li><li>大豆ささみ水煮</li><li>豚肉・ウインナー</li></ul>	牛乳       牛乳       チーズ       牛乳	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん  にんじん  い松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ 長ねぎ・大根 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく 白菜・もやし	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米  しらたき・砂糖 でんぶん さつまいも 米  砂糖・でんぶん  砂糖・でんぶん	一	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう  酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう  酢・塩・こしょう  酒・しょうゆ・みりん  豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒 しょうゆ・酢 ケチャップ・ワイン・塩	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6 2.4 817 31.8 2.0
25 26 27	金火水木	中乳 カリ!シャキ!いばらきガパオ 春雨スープ 米パン 牛乳 いわしフライ いが菜サラダ カレースープ コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ ごはん 牛乳 豚丼の具 さつま汁 ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 白菜の中華あえ ミートソーススパゲッティ ミニロールパン	◇炒り卵 豆腐・ハム ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉 鶏肉・ウインナー ◇メンチカツ 豚肉 油揚げ・みそ 豆腐・豚肉 大豆・みそ 鶏ささみ水煮	牛乳       牛乳       牛乳       チーズ       牛乳       チーズ・寒天	にんじん・ピーマン  小松菜・にんじん  小松菜・にんじん  にんじん・チンゲンサイ  にんじん  ブロッコリー・にんじん  にんじん  い松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん 白菜・長ねぎ キャベツ 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 キャベツ しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ 長ねぎ・大根 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく 白菜・もやし	米 さつまいも 砂糖 春雨 ◇米パン じゃがいも 米  しらたき・砂糖 でんぶん さつまいも 米  砂糖・でんぶん  砂糖・でんぶん	次パジルソース   油油   油油   油油   油油   油油   油油   油油	しょうゆ・一味唐辛子 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう  酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう  酢・塩・こしょう  酒・しょうゆ・みりん  豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒 しょうゆ・酢 ケチャップ・ワイン・塩	29.6 2.2 820 38.4 2.8 836 33.0 2.3 824 30.6 2.4 817 31.8 2.0

<sup>※</sup> 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。

<sup>※</sup> 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

<sup>※</sup> ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。