



11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)		11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)	
献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
【ごはん】		【ごはん】		【おさつパン】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【豚丼】	
金賞健康米	95	金賞健康米	95	おさつパン	1個	金賞健康米	95	金賞健康米	95	金賞健康米	95	金賞健康米	95
【豚肉の塩こうじ焼き】		【たらの西京焼き】		【肉団子のトマト煮】		【豚バラと白菜の煮込み】		【鶏肉とさつまいものみそ煮】		【チンジャオロースー】		豚モモ(脂身付き)	
豚モモ(脂身付き)	70	まだら	70	ポーク・チキンミートボール	51	豚ばら(脂身付)	40	鶏肉もも(皮なし)	60	和牛モモ(脂肪なし)	50	料理酒	1.5
料理酒	1.5	白みそ	5.0	ブロッコリー(冷凍)	35	はくさい	50	しょうが	1.0	料理酒	1.5	たまねぎ	60
ピーマン	5.0	うすくちしょうゆ	0.7	たまねぎ	40	にんじん	15	さつまいも	50	こいくちしょうゆ	1.3	にんじん	10
しょうが	0.5	料理酒	1.0	にんじん	10	ぶなしめじ	15	にんじん	20	ピーマン	20	ぶなしめじ	10
塩こうじ	4.3	本みりん	1.0	マッシュルーム	10	とりがらスープ	3	さやいんげん(冷凍)	10	たけのこ(水煮)	20	白ねぎ	7
本みりん	2.0	三温糖	1.0	にんにく	0.5	こいくちしょうゆ	3.0	板こんにやく	10	にんじん	15	はくさい	10
こいくちしょうゆ	1.0	【ひじきの煮物】		オリーブ油	0.5	三温糖	1.0	なたね油	0.5	しょうが	0.8	こいくちしょうゆ	2.0
【鶏肉と根菜のいため煮】		油揚げ	5	トマト(缶)	25.3	片栗粉	1.5	三温糖	2.0	なたね油	0.6	三温糖	2.0
鶏肉もも(皮付き)	20	干ひじき	2	トマトケチャップ	5.5	【キャベツのゆかりあえ】		本みりん	1.5	三温糖	0.6	本みりん	1.3
れんこん	20	にんじん	5	三温糖	1.0	キャベツ	60	こいくちしょうゆ	2.0	こいくちしょうゆ	0.6	食塩	0.2
たまねぎ	20	大豆(水煮)	25	食塩	0.2	ゆかり	1.5	赤みそ	2.0	オイスターソース	1.0	【あつあげのみそ汁】	
にんじん	10	三温糖	2.0	こしょう	0.01	食塩	0.1	削り節・こんぶだし	50.0	片栗粉	0.4	あつあげ	20
なたね油	0.3	こいくちしょうゆ	2.0	ローレル	0.01	ごま油	0.8	【ちくわのいそべあげ】		【もやしとささみの和え物】		じゃがいも	35
三温糖	0.5	削り節・こんぶだし	10.0	ウスターソース	1.0	【ぽかぽか汁】		ちくわ	45	チキンささみ(水煮)	20	たまねぎ	30
こいくちしょうゆ	1.5	【豚汁】		とりがらスープ	3.0	油揚げ	7	薄力粉	9.0	りょくとうもやし	30	えのきたけ	10
削り節・こんぶだし	10.0	豚ばら(脂身付)	30	【コールスローサラダ】		だいこん	40	青のり	0.5	きゅうり	10	葉ねぎ	5
【大根のみそ汁】		さといも(冷凍)	30	キャベツ	40	にんじん	15	なたね油(揚げ油)	8.0	にんじん	10	赤みそ	8.5
だいこん	40	だいこん	30	きゅうり	15	みつば	3.0	【すまし汁】		なたね油	0.5	白みそ	6.3
たまねぎ	30	だいでもやし	20	にんじん	5	しょうが	1.0	油揚げ	9.0	こいくちしょうゆ	1.4	だしこんぶ	0.5
小松菜(冷凍)	10	葉ねぎ	5	コーン(冷凍)	10	食塩	0.1	小松菜(冷凍)	30	食塩	0.1	削り節	2.8
赤みそ	8.0	赤みそ	7.5	なたね油	2.0	うすくちしょうゆ	4.0	にんじん	10	ごま油	0.4	【ブルーベリーゼリー】	
白みそ	6.5	白みそ	7.5	三温糖	1.0	だしこんぶ	0.5	食塩	0.3	本みりん	0.6	ブルーベリーゼリー	40
だしこんぶ	0.5	だしこんぶ	0.5	りんご酢	2.0	削り節	2.0	うすくちしょうゆ	5.0	【肉団子の中華スープ】			
削り節	2.5	削り節	2.0	食塩	0.3	片栗粉	1.0	だしこんぶ	0.5	ポーク・チキンミートボール	40		
				こしょう	0.02	【納豆】		削り節	2.5	チンゲンサイ	30		
				【ソファール元気ヨーグルト】		納豆(カップ)	30			たまねぎ	30		
				ソファール元気ヨーグルト	70					にんじん	10		
										なたね油	0.3		
										食塩	0.2		
										こしょう	0.0		
										うすくちしょうゆ	0.5		
										中華スープ	2.0		
										ごま油	0.01		
エネルギー 703キロカロリー		エネルギー 775キロカロリー		エネルギー 742キロカロリー		エネルギー 754キロカロリー		エネルギー 828キロカロリー		エネルギー 730キロカロリー		エネルギー 737キロカロリー	



## 加工品の原材料について

11月18日(月) 丸大豆カップ納豆

原材料	【納豆】大豆、納豆菌  【納豆のたれ】植物性たんぱく加水分解物、醤油、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、昆布エキス、かつお節エキス、醸造酢、米発酵調味料、食塩、酵母エキス  【練からし】からし、水飴、食塩、醸造酢、食用なたね油、レモン果汁、発酵調味料、澱粉
表示対象アレルゲン	小麦・大豆

11月21日(木) ブルーベリーゼリー

原材料	糖類(異性化液糖・砂糖)、難消化性デキストリン、ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉、ブルーベリー濃縮果汁、寒天、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、V.C、ピロリン酸鉄
表示対象アレルゲン	なし

11月25日(月) 味付けのり

原材料	乾海苔、砂糖、食塩、みりん、昆布、酵母エキス、かつお削り節、いりこ、椎茸、唐辛子、加水
表示対象アレルゲン	なし ※原材料の海苔はえび、かにの生息する海域で採取されています