

1月8日 (木)				1月9日 (金)				1月13日 (火)				1月14日 (水)																																																								
黒糖パン (減量) ミートソーススパゲティ 海藻サラダ				白ごはん 雑煮 紅白なます さば生姜煮				麦ごはん(中学校増量) ポークカレー フルーツポンチ				わかめご飯 ほうとう ツナとブロッコリーの和え物 がね																																																								
①減量黒糖パン 40 60 ②カットスパゲティ 28 34 豚ミンチ 27 35 にんじん 17 22 たまねぎ 30 36 国内産マッシュルームスライス 8 10 ひきわり大豆 8 10 サラダ油 1 1.2 ③トマトケチャップ 18 20 トマトピューレ 5 7 ④マイルドデミグラスソース 6 7 ⑤ウスターーソース 2.1 2.7 国産おろしにんにく 0.3 0.4 塩 0.32 0.4 こしょう 0.02 0.03 赤ワイン 1.6 1.8 ⑥海藻サラダG 1.2 1.5 太もやし 20 25 きゅうり 25 31 ⑦とりささみチャンク 11 14 酢 2.5 3.1 三温糖 1.5 1.9 うすくちしょうゆ 2.5 3 純正ごま油 0.7 0.9 ⑤ウスターーソース ぶどう糖果糖液糖、砂糖、醸造酢、トマト、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、食塩、たん白加水分解物、香辛料、水 (アレルギー表示: -) ⑥海藻サラダG わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、糸寒天 (アレルギー表示: -)				①黒糖パン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖 (アレルギー表示: 小麦、乳) ②カットスパゲティ デュラム小麦のセモリナ (アレルギー表示: 小麦) ③トマトケチャップ トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、玉ねぎ、食塩、香辛料 (アレルギー表示: -) ④マイルドデミグラス ソース ブラウンルウ(小麦粉、ラー油)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、人参、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 (アレルギー表示: 小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、乳成分、落花生 ⑤ウスターーソース ぶどう糖果糖液糖、砂糖、醸造酢、トマト、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、食塩、たん白加水分解物、香辛料、水 (アレルギー表示: -) ⑥海藻サラダG わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、糸寒天 (アレルギー表示: -)				米飯 鶏肉もも皮つき 鶏肉はね身皮なし 酒 ①煮込みもち ①煮込みもち (紅) 白菜 ②かまぼこ(ピンク) ささがきごぼう 椎茸スライス(干) 白ねぎ 花かつお(袋入り不織布) うすくちしょうゆ みりん 塩 ④マイルドデミグラス ソース ブラウンルウ(小麦粉、ラー油)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、人参、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 (アレルギー表示: -) ⑤ウスターーソース ぶどう糖果糖液糖、砂糖、醸造酢、トマト、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、食塩、たん白加水分解物、香辛料、水 (アレルギー表示: -)				①煮込みもち もち米粉、でん粉、こんにゃく粉、増粘剤(加工でん粉)、トーレハロース、水【赤のみ】 紅麹色素 (アレルギー表示: -) ②かまぼこ(ピンク) ささがきごぼう 椎茸スライス(干) 白ねぎ 花かつお(袋入り不織布) うすくちしょうゆ みりん 塩 ④マイルドデミグラス ソース ブラウンルウ(小麦粉、ラー油)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、人参、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 (アレルギー表示: -)				麦ごはん (10%混入) サラダ油 国産おろしにんにく 豚ももスライス たまねぎ にんじん じゃがいも ①国産チキンガラスープ ②スペシャルカレーフレーク ③とろける給食用カレーフレークN ④エブリィカレーフレーク トマトケチャップ【8日③参照】 ウスターーソース【8日⑤参照】 すりおろしりんご 甘みあっさりパイン 甘みあっさりみかん 甘みあっさり黄桃 ナタ・デ・ココ(フジッコ) ④ゆず果汁 ゆず果汁 (アレルギー表示: -) 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 ④ゆず果汁 ③さば生姜煮 ②かまぼこ(ピンク) ⑦とりささみチャンク 魚肉(タラ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、食塩、着色料(コチニール) (アレルギー表示: -) ※えび、かに				麦ごはん (10%混入) サラダ油 国産おろしにんにく 豚ももスライス たまねぎ にんじん じゃがいも ①国産チキンガラスープ ②スペシャルカレーフレーク ③とろける給食用カレーフレークN ④エブリィカレーフレーク トマトケチャップ【8日③参照】 ウスターーソース【8日⑤参照】 すりおろしりんご 甘みあっさりパイン 甘みあっさりみかん 甘みあっさり黄桃 ナタ・デ・ココ(フジッコ) ④ゆず果汁 ゆず果汁 (アレルギー表示: -) 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 ④ゆず果汁 ③さば生姜煮 ②かまぼこ(ピンク) ⑦とりささみチャンク 魚肉(タラ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、食塩、着色料(コチニール) (アレルギー表示: -) ※えび、かに				①チキンガラスープ 鶏骨、酵母エキス (アレルギー表示: 鶏肉) ②スペシャルカレーフレーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜(オニオン、ガーリック)、ボーケキス、カラメル色素 (アレルギー表示: 小麦、豚肉) ※えび、かに、卵、乳成分 ③とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油脂(パーム、なたね)、砂糖、でん粉(とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素 (アレルギー表示: 小麦) ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				米飯 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				米飯 わかめご飯 ほうとう ツナとブロッコリーの和え物 がね ①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも、ごぼう、小麦粉、人参、かぼちゃ、食塩、食用油脂(ナタネ、大豆、トウモロコシ、ワタ、パーム、ヤシ、ヒマワリ、タピオカ、甘藷)、水、加工でん粉(タピオカ)、膨張剤(とうもろこし) (アレルギー表示: 小麦、大豆) ⑤おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示: 小麦、大豆)				①ヘルシーフームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー (アレルギー表示: -) ②ほうとう(九州産やせうま) ③きざみ揚げ(カット油あげ) 鶏肉もも皮つき かぼちゃ(生)短冊 白菜 だいこん 椎茸スライス(干) 白ねぎ 煮干だし(片口いわし) すりみそ うすくちしょうゆ ④ノンオイルまぐろチャンク ミニブロッコリー ⑤おいしい日向夏ドレッシング ⑥がね 大豆白絞油缶 ④ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示: 大豆) ⑥がね さつまいも

1月15日 (木)			1月16日 (金)			1月19日 (月)			1月20日 (火)		
米粉パン 冬野菜のポタージュスープ ゆできゅうり ミートボール			白ごはん マーボー豆腐 パンサンスー			減量青菜ご飯 ちゃんぽん とりささみと野菜のサラダ			白ごはん なめこ汁 ほうれん草とツナの和えもの ブリフライ		
①米粉パン 50 70 ②無塩バター 2 2.5 鶏肉もも皮つき 20 25 じゃがいも 28 35 にんじん 20 25 白菜 15 19 ミニカリフラワー 22 28 国産白いんげんペースト 12 15 パセリ 0.8 1 ③ポタージュエースコーン 13 16 牛乳 20 25 ④デーリイ高千穂生クリーム48 5 6.2 国産チキンガラスープ【13日①参照】 6 7.5 塩 0.01 0.01 きゅうり 34 42 ⑤笑顔でランチドレッシングイタリアン 3 3.5 ⑥FMうす味野菜いろいろ肉団子 50 50 ⑤笑顔でランチドレッシングイタリアン 植物油脂(なたね)、砂糖、醸造酢、食塩、 発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母 エキスパウダー、香辛料(にんにく、バジ ル、黒こしょう、セロリ)、トマト、酸味料、 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、 水 (アレルギー表示:ー) ④デーリイ高千穂生クリー ム48 生乳 (アレルギー表示:乳) ⑥FMうす味野菜いろいろ肉団子P 鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、にんじん、えだまめ、水く わい、ねぎ、水溶性食物繊維、食塩、しょうが、キャベツ、香辛料、酵母 エキス、砂糖、なたね油、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン 酸第二鉄、トマトケチャップ、食酢、砂糖、水溶性食物繊維、小麦不使 用しょうゆ、トマトペースト、ウスターソース、トマトミックスジュース、りん ごジュース、にんじんペースト、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン、キ サンタンガム)、カラメル色素、香辛料抽出物、水 (アレルギー表示:大豆、鶏肉、豚肉、りんご)			米飯 70 90 ①国産大豆絹厚揚げ10(Ca・Fe・B1) 【南絞】 豚ミンチ 30 38 たまねぎ 33 42 にんじん 26 33 椎茸スライス(干) 1 1.2 たけのこ缶 14 18 にら 2.4 3 三温糖 1.3 1.6 赤みそ 3 3.8 こいくちしょうゆ 3.6 4.5 ②オイスターソース(マルハ) かきエキス、砂糖、魚醤 (魚介類)(いわし)、デキ ストリン、酵母エキス、麦 芽エキスパウダー、増粘 剤(加工でん粉) (アレルギー表示:ー) ⑤緑豆春雨(カット) 4 5 ⑥ロースハムスライス(短冊) 9 11 きゅうり 39 48 純正ごま油 0.6 0.8 うすくちしょうゆ 2.2 2.6 三温糖 1.1 1.4 酢 2.9 3.5 塩 0.02 0.03 いりごま 1 1.3 ⑥ロースハムスライス【福島】 豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、 食塩、卵たん白、加工デンプン、リン 酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘 多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)、カ ゼインNa、くん液、発色剤(亜硝酸 Na)、コチニール色素 (アレルギー表示:卵、乳、大豆、豚 肉)			米飯 60 80 ①乾燥大根葉 0.8 1 ②麺始めチャンポン麺 46 58 豚ももスライス 25 32 サラダ油 1.2 1.5 かまぼこ(ピンク)【9日②参照】 12 16 たまねぎ 27 33 太もやし 24 30 (県産)きくらげスライス 0.7 0.9 ホールコーン缶 5 8 ねぎ(冷凍) 3 4 ③上々豚清湯(豚骨スープ) 10 12 ④中華用スープストック 0.3 0.4 うすくちしょうゆ 5.2 6.2 こしょう 0.03 0.04 塩 0.25 0.3 ③上々豚清湯 (豚骨スープ) 豚骨抽出エキス (アレルギー表示:豚肉) とりささみチャンク【8日⑦参照】 10 14 ミニブロッコリー 25 31 キャベツ 26 32 にんじん 7 9 ⑤笑顔でランチドレッシング 香りごま 9 11 ④中華用スープストック 食塩、チキンパウダー(小 麦、大豆、鶏肉、豚肉)、鶏 脂(大豆)、粉末醤油(小麦、 大豆)、デキストリン、酵母 エキス、たん白加水分解物 (ゼラチン)、野菜エキス(大 豆)、ごま油、調味料(アミ ノ酸等)、香辛料抽出物、カラ メル色素 (アレルギー表示:小麦、ご ま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼ ラチン) ※卵			米飯 70 90 なめこ 8 10 たまねぎ 25 32 じゃがいも 25 32 にんじん 18 22 きざみ揚げ(カット油あげ)【14日③参照】 5 7 豆腐 20 25 ねぎ(冷凍) 3 3.6 煮干だし(片口いわし) 3 4 すりみそ 10.5 12.6 カットほうれん草 10 13 太もやし 25 30 ノオイルまぐろチャンク【14日④参照】 5 7 三温糖 1.1 1.35 うすくちしょうゆ 1.9 2.3 ①国産天然ブリフライ 50 50 大豆白絞油缶 5 5 ①国産天然ブリフライ ぶり、<衣>パン粉、小麦粉、食塩、増 粘多糖類(グーガム・キサンタンガ ム)、水 (アレルギー表示:小麦) ※卵、乳成分、えび、大豆、いか、さ け、鶏肉		

1月21日 (水)			1月22日 (木)			1月23日 (金)			1月26日 (月)			1月27日 (火)					
白ごはん キムチ汁 おろしハンバーグ ねつたぼ			食パン ミネストローネ ジャーマンポテト マーシャルビーンズ			ゆかりごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきとチーズの和え物			白ごはん 沢煮碗 白菜とちくわのおかか和え いわし梅味噌煮			白ごはん マロニースープ 豚肉のプルコギ					
米飯 豚ももスライス ①白菜キムチ 豆腐 白菜 にんじん たまねぎ ささがきごぼう ねぎ(冷凍) うすくちしょうゆ 酒 中華用スープストック【19日④参照】 純正ごま油 ②FMうす味ハンバーグ(国産鶏豚) だいこん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん ③ねつたぼ			①食パン はくさい、 食塩、調味 料【にんにく】 鶏肉もも皮つき 鶏肉はね身皮なし サラダ油 赤ワイン たまねぎ にんじん キャベツ 蒸し白いんげん豆 ②アルファベットマカロニ トマトピューレ ダイストマト缶 国産チキンガラスープ【13日①参照】 塩 こしょう うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ ③スープストック(洋風) 食塩、砂糖、ぶどう糖、豚 脂、コーンスター、ぱれいしょ でん粉、粉末動物油脂(豚 肉)、たん白加水分解物 (大豆、ゼラチン)、乳酸発 酵酵母エキスパウダー、乳酸 発酵トエキスパウダー、デキス トリン、酵母エキスパウダー、か つおエキスパウダー、香辛料 (にんにく)、調味料(アミノ酸 等)、酸味料 (アレルギー表示:大豆、 豚肉、ゼラチン) ④無塩せきバラベーコン短冊 ポテトサラダベース たまねぎ パセリ 塩 こしょう 無塩バター ⑤デキシマーシャルビーンズ(チョコ大豆) ⑤デキシマーシャルビーンズ(チョコ大豆)			米飯 ①ゆかり (S) 鶏ひき肉もも皮つき かぼちゃ(生) じゃがいも ②(大冷)ミニ絹厚揚げ たまねぎ スライスこんにゃく にんじん たけのこ缶 青まめ(枝豆むきみ) サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 三温糖 しょうが 干ひじき ミニカリフラワー きゅうり ③クッキングチーズ(4mmダイス) うすくちしょうゆ 三温糖 酢 サラダ油 ②(大冷)ミニ絹厚揚げ 【給食会】 大豆、植物油(なたね、 大豆)、安定剤(加工デ ンプン)、豆腐用凝固剤、 酵素、水、消泡剤 (アレルギー表示:大豆)			米飯 70 90 1.4 1.8 31 40 20 25 20 25 27 34 20 25 16 20 20 25 10 13 12 15 0.6 0.8 3.5 4.5 3.2 4.3 1.5 1.9 2.2 2.5 0.5 0.6 1.1 2 22 27 30 38 6 7.5 2.2 2.7 1 1.2 3.2 3.9 0.5 0.6 ②いわし梅味噌煮 ①スライス竹輪(半切)卵 白抜き えそ、たら、グチ、馬鈴薯澱 粉、食塩、調味料(アミノ 酸) (アレルギー表示:大豆)			米飯 70 90 15 20 酒 にんじん たけのこ缶 ささがきごぼう 里いも(冷凍) 椎茸スライス(干) 豆腐 みつば うすくちしょうゆ 煮干だし(片口いわし) 塩 でんぶん 白菜 ①スライス竹輪(半切)卵 白抜き 花かつおきざみ うすくちしょうゆ 三温糖 きゅうり ②いわし梅味噌煮 うすくちしょうゆ 三温糖 酢 サラダ油 ③クッキング チーズ(4mm) ナチュラルチー ズ、乳化剤、セ ルロース、水 (アレルギー表 示:乳)			米飯 70 90 ①カットマロ ニー じやがいも澱 粉、コーンス ターチ、増粘 剤、増粘多 糖類 (アレルギー 表示:—) 中華用スープ ストック【19日④参照】 国産チキンガラスープ【13日①参照】 うすくちしょうゆ 塩 こしょう 豚ももスライス 国産おろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん 豚ももスライス 国産おろしにんにく 三温糖 にんじん にら 椎茸スライス(干) 酒 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ③コチジャン いりごま 純正ごま油 ③コチジャン 米みそ(大豆)、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味 料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー (アレルギー表示:大豆)		
②FMうす味ハンバーグ(国産鶏豚) だいこん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん ③ねつたぼ さつまいも、砂糖、もち粉、大豆、食塩、水、 加工でん粉、乳化剤 (アレルギー表示:大豆) ※乳成分、卵、小麦、りんご、オレンジ、ご ま、ゼラチン、アーモンド			17 23 12 15 15 20 15 20 15 19 20 25 10 13 3 3.5 3.8 4.8 1 1.2 0.2 0.25 0.5 0.7 60 80 32 40 1.4 1.8 4.9 6 1.5 1.8 25 25 ③ねつたぼ さつまいも、砂糖、もち粉、大豆、食塩、水、 加工でん粉、乳化剤 (アレルギー表示:大豆) ※乳成分、卵、小麦、りんご、オレンジ、ご ま、ゼラチン、アーモンド			50 70 0.1 0.12 13 17 12 15 0.8 1 1 1.2 28 35 21 27 22 27 8 10 5 6.5 12 14 14 17 12 14 0.27 0.33 0.02 0.03 1.4 1.7 0.4 0.5 2 2.5 11.5 14.2 38 48 23 29 0.8 1 0.11 0.14 0.01 0.02 1.5 1.85 10 10 ④無塩せきバラベーコン短冊 ④無塩せきバラベーコン 短冊 豚バラ肉、食塩、砂糖、香 辛料(ナツメグ、コリアン ダー、カルダモン、オール スパイス) (アレルギー表示:豚肉) ⑤デキシマーシャルビーンズ(チョコ大豆)			70 90 1.4 1.8 31 40 20 25 20 25 27 34 20 25 16 20 20 25 10 13 12 15 0.6 0.8 3.5 4.5 3.2 4.3 1.5 1.9 2.2 2.5 0.5 0.6 1.1 2 22 27 30 38 6 7.5 2.2 2.7 1 1.2 3.2 3.9 0.5 0.6 ②いわし梅味噌煮 うすくちしょうゆ 三温糖 酢 サラダ油 ③クッキング チーズ(4mm) ナチュラルチー ズ、乳化剤、セ ルロース、水 (アレルギー表 示:乳)			70 90 15 20 0.8 1 17 21 11 14 22 28 1 1.3 20 25 2.5 3 5 6.2 3 3.6 0.2 0.25 0.2 0.24 0.03 0.04 40 50 0.4 0.5 0.5 0.6 35 44 20 25 2.5 3 0.4 0.5 1 1.2 1.4 1.75 1.8 2.3 1.9 2.4 0.75 0.95 1 1.3 0.8 1 ③コチジャン 米みそ(大豆)、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味 料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー (アレルギー表示:大豆)					

1月28日 (水)			1月29日 (木)			1月30日 (金)		
白ごはん おでん ハムと野菜のアーモンド和え のりふりかけ			コッペパン ビーフシチュー フレンチサラダ			白ごはん コーンスープ ゆでキャベツ コロコロチキン南蛮、タルタルソース チョコクレープ		
米飯 鶏肉もも皮つき 鶏肉はね身皮なし 酒 里いも (冷凍) にんじん だいこん 三角こんにゃく ①ちくわ (卵抜き) ②ミニミニがんも ゆでうずら卵 おでん昆布 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 煮干だし(片口いわし) キャベツ 太もやし ロースハムスライス (短冊) 【16日⑥参照】 アーモンドスライス アーモンド (粉末) うすくちしょうゆ 三温糖 ③すこやかふりかけのり ③すこやかふりかけのり 調味顆粒(砂糖、ぶどう糖、食塩、鰹節粉、とうもろこし でん粉、デキストリン、抹茶、酵母エキス)、海苔、味付鰹 削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、しいたけエキ ス)、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE) (アレルギー表示:—) ※えび、かに、さけ			①コッペパン サラダ油 牛肉ももスライス 赤ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ 国内産マッシュルームスライス トマトピューレ ②とろけるシュークリーム トマトケチャップ【8日③参照】 ウスターーソース【8日⑤参照】 マイルドデミグラスソース【8日④参照】 ③ホワイトベース (レトルト) 国産チキンガラスープ【13日①参照】 こしょう ミニカリフラワー ホールコーン缶 きゅうり 塩 こしょう 三温糖 酢 サラダ油 ③ホワイトベース(レトルト) 生クリーム、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、全粉乳、ホワイトルウ(小麦粉、なたね油)、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、バター、食塩、砂糖、香辛料(ローレル)、水 (アレルギー表示:乳、小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、落花生			米飯 無塩せきバラベーコン短冊【22日④参照】 クリームコーン缶 ホールコーン缶 にんじん たまねぎ しめじ 蒸し白いんげん豆 パセリ 国産チキンガラスープ【13日①参照】 スープストック(洋風)【22日③参照】 塩 こしょう うすくちしょうゆ キャベツ 鶏肉もも皮つき 鶏肉はね身皮なし 塩 こしょう 酒 でんぶん 大豆白絞油缶 酢 うすくちしょうゆ 三温糖 ①L&Mノンエッグタルタルハーフ ②フレンズクレープ(チョコ) ②フレンズクレープ(チョコ)		
70 90 11 14 11 14 1 1.2 23 29 21 27 34 42 21 26 14 17.5 8 10 20 25 0.8 1 3 3.6 2.7 3.3 1.3 1.6 1.2 1.5 2 2.5 24 31 30 36 10 13 1.9 2.3 1 1.2 2.8 3.4 1.25 1.55 2 2	①ちくわ(卵抜き) キントキダイスリ 身、ばれいしょ澱 粉、小麦でん粉、 植物油脂(なた ね)、食塩、大豆 たん白、ぶどう糖、 発酵調味料、調 味料(アミノ酸 等)(牛肉、豚肉)、 甘味料(ステビ ア)、キシロース、 保存料(ソルビン 酸)、水 (アレル ギー表示:小麦、 大豆、牛肉、豚 肉) ※えび、かに	50 70 0.6 0.8 34 43 1 1.2 40 50 20 25 35 44 10 13 5 6 10 12 5 6 2 2.4 5 6 5 6 7 9 0.02 0.02 20 25 10 12.5 32 40 0.22 0.27 0.01 0.02 0.45 0.56 2.5 3.1 1.5 1.9 ③ホワイトベース(レトルト) 生クリーム、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、全粉乳、ホワイトルウ(小麦粉、なたね油)、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、バター、食塩、砂糖、香辛料(ローレル)、水 (アレルギー表示:乳、小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、落花生	70 90 8 10 20 25 10 13 20 25 25 31 8 10 0.5 0.6 7 8.5 0.2 0.25 0.15 0.18 0.02 0.03 3.5 4 32 40 30 38 26 32 0.18 0.23 0.03 0.04 0.9 1.2 8 10 6 7.5 4.5 5.7 3 3.8 1.5 1.9 8 8 30 30	①L&Mノンエッグタ ルタルハーフ 食用植物油脂(な たね、コーン、パ ーム)、醸造酢、砂糖 類(水あめ、砂糖)、 ピクルス、大豆粉、 食塩、粉末状植物 性たん白(大豆)、 乾燥たまねぎ、香 辛料、酵母エキス、 レモン果汁、こん にゃく精粉、乾燥パ セリ、増粘多糖類、 酸味料、香辛料抽 出物、着色料(ウコ ン)、ミョウバン、水 (アレルギー表示: 大豆)				