

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	令和 6年 3月11日(月)	令和 6年 3月12日(火)	令和 6年 3月13日(水)	令和 6年 3月14日(木)	令和 6年 3月15日(金)	令和 6年 3月16日(土)	令和 6年 3月17日(日)
朝食	ごはん オムレツ ウインナー もやしソテー 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん ケチャップミートボール 卵焼き いんげんソテー 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん シュウマイ 金平ごぼう 小松菜のお浸し 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん さばの塩焼き れんこんの金平 ゆかり和え 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん 卵焼き 塩昆布和え ウインナー 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん 照り焼きミートボール 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん スクランブルエッグ ベーコンソテー アスパラソテー 牛乳 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん 麻婆豆腐 コロケ ブロッコリー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん プルコギ風 中華ポテト もやしのナムル コーンサラダ 味噌汁	ごはん アジフライ やきそば アスパラソテー レタスサラダ 味噌汁	ごはん メンチカツ 切干大根の五目煮 ブロッコリー フレッシュサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のかりん揚げ たけのこ炒め煮 レタスサラダ スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き こんにゃくの甘煮 スナップエンドウ キャベツサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚フライ 厚揚げの肉豆腐風 ブロッコリー フレッシュサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 回鍋肉 さつまいも天 スナップエンドウ オニオンサラダ 味噌汁 青りんごゼリー	ごはん てりやきチキン 野菜の味噌炒め ブロッコリー 春雨のサラダ 中華スープ ヨーグルト	ごはん ハンバーグ 大根のべっこう煮 ポテトフライ 彩りサラダ 野菜スープ ももゼリー	ごはん バーベキューチキン じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ ミックスサラダ 中華スープ オレンジゼリー	ごはん ホキの西京焼き ごぼうの炒め煮 きのこソテー キャベツサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ごはん 鶏肉の唐揚げ ナポリタン ポテトサラダ 彩りサラダ 味噌汁 プリン	ポークカレーライス オニオンフライ サラダ フルーツヨーグルト
摂取量	エネルギー :2053 kcal 蛋白質 : 69.0 g 脂 質 : 83.0 g 炭水化物 : 273.6 g 塩 分 : 12.0 g	エネルギー :1802 kcal 蛋白質 : 64.0 g 脂 質 : 63.9 g 炭水化物 : 251.4 g 塩 分 : 9.6 g	エネルギー :2102 kcal 蛋白質 : 71.7 g 脂 質 : 79.4 g 炭水化物 : 284.7 g 塩 分 : 11.8 g	エネルギー :1860 kcal 蛋白質 : 70.9 g 脂 質 : 64.4 g 炭水化物 : 266.5 g 塩 分 : 10.2 g	エネルギー :1709 kcal 蛋白質 : 64.8 g 脂 質 : 57.9 g 炭水化物 : 243.8 g 塩 分 : 11.0 g	エネルギー :2304 kcal 蛋白質 : 56.3 g 脂 質 : 118.5 g 炭水化物 : 262.1 g 塩 分 : 12.8 g	エネルギー :1989 kcal 蛋白質 : 64.9 g 脂 質 : 78.6 g 炭水化物 : 271.0 g 塩 分 : 10.1 g

令和 6年3.4月	献立表	月曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵 大豆	
ウインナー	ウインナー	小麦 鶏 豚 大豆	
もやしソテー	もやし 塩こしょう 醤油	大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
牛乳	牛乳	乳	
ふりかけ		乳 卵 小麦 大豆 ごま 鮭 (えび・かに)	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	火曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
ケチャップミートボール	やわらか肉団子	小麦 卵 セラチン 鶏 大豆	
	ケチャップ みりん	乳 豚 ごま	
卵焼き	厚焼玉子	小麦 卵 大豆	
いんげんソテー	いんげん 醤油 塩こしょう	大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
牛乳	牛乳	乳	
ふりかけ		乳 卵 小麦 大豆 ごま 鮭 (えび・かに)	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	水曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
しゅうまい	しゅうまい	豚 鶏 大豆 乳 卵	
キンピラごぼう	きんぴらごぼう	小麦 大豆	
小松菜のお浸し	小松菜 醤油	大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
牛乳	牛乳	乳	
ふりかけ		乳 卵 小麦 大豆 ごま 鮭 (えび・かに)	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	月曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
麻婆豆腐	豆腐 豚ミンチ 鶏ガラ 豆板醤 みそ ごま油	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	
コロケ	コロケ	牛 大豆 小麦 乳 卵	
ウスターソース	ウスターソース	小麦 大豆 牛	
ブロッコリー	ブロッコリー 塩		
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	小麦 卵 大豆	
コンソメスープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦 大豆 鶏 豚	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	火曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
プルコギ風	豚肉 玉ねぎ 醤油 ごま油 コチュジャン	豚 大豆 小麦 ごま	
中華ポテト	中華ポテト	小麦 大豆	
もやしナムル	もやし 醤油 ガラスープ ごま油	大豆 小麦 鶏 ごま 豚	
コーンサラダ	和風ドレッシング コーン	大豆 小麦 鶏	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	水曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
アジフライ	アジフライ	小麦 大豆	
ウスターソース	ウスターソース	小麦 大豆 牛	
やきそば	やきそば	小麦 豚 鶏 もも りんご 大豆	
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう		
レタスサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	月曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
回鍋肉	豚肉 キャベツ コチジャン 醤油	豚 小麦 大豆	
さつまいも天	さつまいも 天ぷら粉	小麦 卵 大豆 乳	
スナップエンドウ	スナップエンドウ		
オニオンサラダ	和風ドレッシング レタス 玉ねぎ	鶏 大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
青りんごゼリー	青りんごゼリー	りんご	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	火曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
てりやきチキン	照り焼きチキン	鶏 大豆 小麦	
野菜の味噌炒め	たけのこ みそ みりん	小麦 大豆	
ブロッコリー	ブロッコリー 塩		
春雨サラダ	和風ドレッシング 春雨	鶏 小麦 大豆	
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦 鶏	
ヨーグルト		乳	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	水曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルゲン表示	
ごはん	米		
ハンバーグ	やわらかハンバーグ	牛 鶏 乳 大豆 小麦	
ハンバーグソース	とんかつソース ケチャップ	小麦 大豆 牛 りんご	
大根のべっこう煮	大根 醤油 みりん 砂糖	小麦 大豆	
ポテトフライ	ポテトフライ 塩	大豆	
彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
野菜スープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦 大豆 鶏 豚	
ももゼリー		もも	

(カッコ内のアレルゲンは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	木曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
さばの塩焼き	さば	さば	
れんこんキンピラ	れんこんキンピラ	大豆 小麦 ごま さけ	
ゆかり和え	キャベツ ゆかり 醤油	大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
牛乳	牛乳	乳	
ふりかけ		乳 卵 小麦 大豆 ごま 鮭 (えび・かに)	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	金曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
卵焼き	厚焼玉子	小麦 卵 大豆	
塩昆布和え	きゅうり キャベツ 塩昆布	大豆 小麦	
ウインナー	ウインナー	小麦 鶏 豚 大豆	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
牛乳	牛乳	乳	
ふりかけ		乳 卵 小麦 大豆 ごま 鮭 (えび・かに)	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	土曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
照り焼きミートボール	やわらか肉団子 醤油 みりん 酒	小麦 卵 セツチン 鶏 大豆 乳 豚 ごま	
キンピラごぼう	きんぴらごぼう	ごま 小麦 大豆	
ほうれん草のお浸し	ほうれん草 醤油	大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
牛乳	牛乳	乳	
ふりかけ		乳 卵 小麦 大豆 ごま 鮭 (えび・かに)	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	木曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
メンチカツ	メンチカツ	鶏 豚 牛 小麦 大豆 卵	
とんかつソース	とんかつソース	小麦 大豆 りんご 牛	
切り干し大根の五目煮	切り干し大根 醤油 みりん 砂糖	大豆 小麦	
ブロッコリー	ブロッコリー 塩		
フレッシュサラダ	和風ドレッシング	鶏 小麦 大豆	
味噌汁		小麦 大豆	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	金曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
鶏肉のかりん揚げ	鶏肉 醤油 片栗粉 砂糖 ごま	鶏 ごま 大豆 小麦	
たけのこ炒め煮	たけのこ 醤油	小麦 大豆	
レタスサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	小麦 卵 大豆	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	土曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油	豚 小麦 大豆	
こんにやくの甘煮	こんにやく 醤油	大豆 小麦	
スナップエンドウ	スナップエンドウ 塩		
キャベツサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
コンソメスープ	コンソメ 鶏ガラ	小麦 大豆 鶏 豚	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	木曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
バーベキューチキン	鶏肉 焼肉のタレ	鶏 小麦 ごま りんご	
じゃがいものもほろ煮	じゃがいも 鶏ミンチ 醤油	鶏 小麦 大豆	
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦 卵 乳 大豆	
ミックスサラダ	和風ドレッシング	小麦 大豆 鶏	
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦 鶏	
オレンジゼリー		オレンジ	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	金曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
ホキの西京焼き	ホキ みそ	大豆 小麦	
ごぼうの炒め煮	ごぼう 醤油	小麦 大豆	
きのこソテー	しめじ 中華だし	小麦 大豆 鶏 豚	
キャベツサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
味噌汁	みそ	小麦 大豆	
ヨーグルト		乳	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月	献立表	土曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
鶏の唐揚げ	鶏肉 醤油 にんにく しょうが 小麦粉 片栗粉	鶏 大豆 小麦	
ナポリタン	ナポリタン	小麦 乳 豚 大豆 鶏	
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵 乳 大豆 りんご さけ 小麦 鶏 セツチン	
彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
プリン		乳 卵 大豆 くるみ	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月		献立表		日曜日		朝食	
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示					
ごはん	ごはん						
スクランブルエッグ	スクランブルエッグ ケチャップ	卵	大豆	小麦	乳		
ベーコンソテー	ベーコン	豚	大豆	卵	乳		
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう						
味噌汁	みそ	大豆	小麦				
牛乳	牛乳	乳					
ふりかけ		乳	卵	小麦	大豆	ごま	
		鮭		(えび・かに)			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月		献立表		お弁当			
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示					
ごはん							
鶏肉の唐揚げ	鶏肉 にんにく 醤油 生姜 料理酒 片栗粉	鶏	大豆	小麦			
塩さば	さば 塩	さば					
ミートボール	やわらか肉団子	小麦	卵	ゼラチン	鶏	大豆	
卵焼き	厚焼玉子	乳	豚	ごま			
スパゲティ	スパゲティ 塩こしょう	小麦					
ごま和え	ごま和えの素	ごま	乳	小麦	さば	大豆	
漬物	つぼ漬け	鶏					
		小麦	大豆	ごま			

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月		献立表		日曜日		昼食	
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示					
ごはん	米						
白身フライ	白身フライ	大豆	小麦				
ウスターソース	ウスターソース	小麦	大豆	牛			
厚揚げの肉豆腐風	厚揚げ 豚肉 醤油 みりん 砂糖	小麦	大豆	豚			
ブロッコリー	ブロッコリー 塩						
フレッシュサラダ	和風ドレッシング	鶏	大豆	小麦			
味噌汁	みそ	大豆	小麦				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

令和 6年3.4月		献立表		日曜日		夕食	
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示					
ポークカレーライス	米	小麦	大豆	鶏	豚	やまいち	
オニオンフライ	オニオンリング	大豆	小麦	乳	卵		
サラダ	和風ドレッシング	大豆	小麦	鶏			
フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん	乳	オレンジ				

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

## 献立表 (野外)

## 昼食・夕食

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
ごはん	白米	
カレー	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 カレールー	小麦 大豆 鶏 豚 やまいも
漬物 (福神漬)	福神漬	小麦 大豆
バナナ	バナナ	バナナ
(オレンジ)	オレンジ	オレンジ
牛乳	牛乳	乳
(ジュース)	ジュース	※オレンジ・リンゴ使用の場合があります

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。

## 調味料等、アレルギー表示対象食品一覧表(28品目)

○ドレッシング(いずれかを使用しています)

品名	アレルギー表示対象食品				
和風オニオン	(イカリ)	小麦	大豆	鶏肉	
フレンチ白	(JFSA)	卵	小麦	大豆	

○ふりかけ(いずれかを使用しています)

品名	アレルギー表示対象食品								
鮭	(丸美屋)	乳	卵	小麦	大豆	ごま	さけ	(エビ・カニ)	
しそ	(丸美屋)	乳	大豆	小麦	ごま				

\* カッコのアレルゲンは混入の可能性がある物質です。

○調味料

品名	アレルギー表示対象食品					
味噌		小麦	大豆			
しょうゆ		小麦	大豆			
マヨネーズ	(サンホーム)	卵	大豆			
和風だし	(鼎潮だし)	なし				
中華だし	(サンホーム)	小麦	大豆	鶏肉	豚肉	
コンソメ	(サンホーム)	小麦	大豆	鶏肉	豚肉	
とんかつソース	(JFSA)	小麦	大豆	リンゴ	牛肉	
ウスターソース	(JFSA)	小麦	大豆	牛肉		
天ぷら粉		小麦	卵	乳	大豆	