

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目		あか		みどり		き		調味料	栄養価 (エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg))		
			小麦	卵	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			そば	花生	魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質				
19月	19	奥久慈ごはん				とり肉			ごぼう		くり	清酒 食塩 しょうゆ	848 29.4 28.8 385	
		牛乳				ゆば		にんじん	干しいたけ		こめぬか油	みりん 昆布だし 和だし		
		揚げ出し豆腐						牛乳				しょうゆ みりん		
		油揚げと玉葱のみそ汁				とうふ			しょうが	じゃがいもでんぶん	こめぬか油	昆布だし 和だし		
20火	20	食パン									さとう	かつお節 昆布だし	908 34.5 28.6 510	
		牛乳						脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン		
		とり肉とポテトのグラタン				とり肉		チーズ	たまねぎ	じゃがいも	バター	ホワイトソース チキンブイオン		
		苜蓿かめサラダ						牛乳	キャベツ コーン	さとう	ごま油	食塩 こしょう 洋だし		
21水	21	白飯										しょうゆ 清酒	897 29.5 30.0 292	
		牛乳						牛乳				みりん		
		さんまの蒲焼き				さんま				三温糖	じゃがいもでんぶん	しょうゆ 清酒		
		キャベツと人参の炒め物						にんじん	キャベツ コーン		こめぬか油	しょうゆ 食塩 こしょう		
22木	22	豚汁				ぶた肉			だいこん ごぼう			しょうゆ 食塩	796 28.6 27.8 368	
		白飯				豆腐 みそ			こんにやく ねぶか	さといも		かつお節 昆布だし		
		牛乳						牛乳			米			
		煮込みおでん				黒はんぺん* ちくわ がんも* うずら卵		昆布	にんじん	だいこん こんにやく	大中寺芋	かつお節 昆布だし 清酒 しょうゆ みりん 食塩		
23金	23	きびなごフライ						きびなご			小麦粉 パン粉	ごま		
		白飯												
		牛乳						牛乳						
		白菜とほうれんそうのおひたし							ほうれんそう	はくさい		こめぬか油	しょうゆ	
<p>勤労感謝の日</p> <p>* 黒はんぺんには、「鯖・ほっけ・いわし」を使用しています。 * がんもには「長いも・黒ごま」を使用しています。</p>														
26月	26	白飯									米		814 31.2 30.7 445	
		牛乳						牛乳						
		家常豆腐 (ジャージャーサンドウフ)				ぶた肉			キャベツ たけのこ			清酒		
		ししゃもの唐揚げ				生揚げ		にんじん	干しいたけ	三温糖	ごま油			
27火	27	ナムル						ししゃも	にんにく しょうが		こめぬか油	しょうゆ 米酢	881 31.1 24.7 386	
		揚げパン									小麦粉 さとう	マーガリン		
		牛乳						脱脂粉乳						
		グラシュー				牛肉		にんじん	たまねぎ			チキンブイオン 赤ワイン		
28水	28	ヨーグルトサラダ				いんげん豆		黄パプリカ	トマト にんにく	じゃがいも	こめぬか油	食塩 こしょう ナツメグ 洋だし	823 31.0 27.3 314	
		白飯										米		
		牛乳						牛乳						
		さばのみそ煮				さば				さとう		みりん		
29木	29	じゃがいもきんぴら						にんじん		じゃがいも	ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう	800 31.7 26.0 338	
		かきたま汁				たまご			葉ねぎ	もやし	じゃがいもでんぶん	かつお節 昆布だし 和だし		
		豆腐										しょうゆ 食塩		
		とり肉の炊き込みごはん				とり肉		にんじん	干しいたけ	米		清酒 しょうゆ		
30金	30	牛乳						牛乳			さとう	食塩 和だし	885 29.4 24.2 297	
		しらすとあおさの卵焼き				たまご		しらす			でんぶん	食物油		かつお節 食塩
		みそけんちん汁				豆腐		あおさ		だいこん		醸造酢 みりん		かつお節 昆布だし
		白飯												和だし
30金	30	牛乳						牛乳						
		キーマカレー				ぶた肉		にんじん	たまねぎ トマト セロリ			チキンブイオン カレー粉		
		シルバーサラダ				レンズ豆			にんにく しょうが			洋だし チャツネ ウスターソース		
		デザート							キャベツ コーン (りんご)	春雨		グリン ターメリック 食塩 こしょう		

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)