

12月8日(月)				12月9日(火)				12月10日(水)				12月10日(水)				12月11日(木)				12月12日(金)			
ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 豚肉とチンゲンサイの炒め もの かぶとじゃこの甘酢漬け さとのみそ汁	エネルギー	825kcal	麦ごはん 牛乳 ブルコギ えびと豆腐のチリソース 蒸し鶏サラダ 中華風コンスープ	エネルギー	815kcal	黒パン(北陽中以外) 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリーといかのガー リックソテー キャロットサラダ 白菜とベーコンのスープ	エネルギー	808kcal	ココア揚げパン(北陽中 のみ) 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリーといかのガー リックソテー キャロットサラダ 白菜とベーコンのスープ	エネルギー	862kcal	麦ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 かみかみチップス 青菜のごま和え すまし汁	エネルギー	801kcal	ごはん 牛乳 酢豚 焼きビーフン きゅうりの中華和え 豆腐スープ	エネルギー	805kcal						
	炭水化物	108.3g		炭水化物	106.4g		炭水化物	103.7g		炭水化物	105.2g		炭水化物	111.2g		炭水化物	121.4g						
	タンパク	36.2g		タンパク	40.1g		タンパク	36.9g		タンパク	36.6g		タンパク	33.6g		タンパク	28g						
	脂質	29.8g		脂質	26g		脂質	29.5g		脂質	35.6g		脂質	26.1g		脂質	24.3g						
	食塩相当量	2.6g		食塩相当量	2.6g		食塩相当量	3.8g		食塩相当量	3.9g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.6g						
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー						
《ごはん》			《麦ごはん》			《黒パン》			《ココア揚げパン》			《麦ごはん》			《ごはん》								
米	95		米	90		黒パン	70	乳 小麦	70	乳 小麦		米	90		米	95							
			米粒麦	10					米ぬか油	6		米粒麦	10										
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			ココア	0.8					《牛乳》								
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	上白糖	5		《牛乳》			普通牛乳	206	乳						
			普通牛乳						グラニュー糖	4		普通牛乳	206	乳									
《ふりと大豆の甘辛》						《マカロニグラタン》			《牛乳》			《鶏肉とこんにゃくのみそ煮》			《酢豚》								
ぶりダイス	45		《ブルコギ》			オリーブ油	0.3								豚肉かた	40	豚肉						
おろししょうが	0.5		豚小間	70	豚肉	鶏もも皮付き	35	鶏肉	普通牛乳	206	乳	米サラダ油	0.3		おろししょうが	0.5							
酒	1		酒	1.5		ベーコン	5	豚肉 大豆				鶏もも皮付き	65	鶏肉	こいくちしょうゆ	1							
こいくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ	4		にんじん	10		《マカロニグラタン》			おろししょうが	0.4		酒	1							
でん粉	6		コチュジャン	3	大豆	たまねぎ	35		オリーブ油	0.3		玉こんにゃく	35		でん粉	8							
米ぬか油	4		おろしにんにく	0.3		マッシュルーム水煮	6		鶏もも皮付き	35	鶏肉	長ねぎ	10		じゃがいも	35							
大豆水煮	40	大豆	ごま油	0.2	ごま油	マカロニ	15	小麦	ベーコン	5	豚肉 大豆	にんじん	25		米ぬか油	5							
でん粉	1.5		上白糖	1.5		パセリ	0.05		にんじん	10		うずら卵	30	卵	たまねぎ	40							
上白糖	4.2		ごま油	0.3	ごま油	いんげんまめペースト	5		たまねぎ	35		三温糖	2.5		にんじん	20							
こいくちしょうゆ	3.8		たまねぎ	35		ホワイトルウ	8		マッシュルーム水煮	6		酒	1.5		たけのこ水煮(角切り)	12							
みりん	1		にんじん	20		牛乳	30	乳	マカロニ	15	小麦	赤みそ	5	大豆	ピーマン	12							
白いりごま	1.5	ごま	緑豆もやし	25		豆乳	20	大豆	パセリ	0.05		水	10		上白糖	4							
水	1.5		にら	6		食塩	0.35		いんげんまめペースト	5					こいくちしょうゆ	5							
こまつな	10		ピーマン	8		こしょう	0.01		ホワイトルウ	8		《かみかみチップス》			トマトケチャップ	7							
緑豆もやし	15		食塩	0.25		水	8		牛乳	30	乳	ごぼう	20		酢	3							
食塩	0.1		こしょう	0.01		シュレットチーズ	4	乳	豆乳	20	大豆	れんこん	23		水	1.5							
こいくちしょうゆ	1		白いりごま	1	ごま	乾燥パン粉	1.5	小麦	食塩	0.35		でん粉	5		でん粉	1.5							
酢	0.2								こしょう	0.01		米ぬか油	5										
水	1		《えびと豆腐のチリソース》			《ブロッコリーといかのガーリックソテー》			水	8		食塩	0.2		《焼きビーフン》								
			むきえび	20	えび	オリーブ油	0.4		シュレットチーズ	4	乳	あおのり	0.3		ごま油	0.2	ごま油						
《豚肉とチンゲンサイの炒めもの》			酒	1		おろしにんにく	0.3		乾燥パン粉	1.5	小麦				ベーコン	8	豚肉 大豆						
米サラダ油	0.3		米サラダ油	0.3		たまねぎ	15					《青菜のごま和え》			きくらげ	0.3							
おろしにんにく	0.2		長ねぎ	6		いか短冊	12	いか	《ブロッコリーといかのガーリックソテー》			油揚げ	5	大豆	ビーフン	7							
豚小間	15	豚肉	おろししょうが	0.3		ブロッコリー	30		オリーブ油	0.4		緑豆もやし	18		チンゲンサイ	15							
たまねぎ	15		おろしにんにく	0.3		こいくちしょうゆ	0.5		おろしにんにく	0.3		こまつな	15		中華だし	0.5							
にんじん	10		豆腐	30	大豆	食塩	0.2		たまねぎ	15		白いりごま	2	ごま	食塩	0.2							
チンゲンサイ	17		トウバンジャン	0.1		こしょう	0.01		いか短冊冷凍	12	いか	かつおだし	0.2		こしょう	0.02							
食塩	0.3		トマトケチャップ	9					冷凍ブロッコリー	30		水	3		こいくちしょうゆ	0.5							
こしょう	0.01		上白糖	1		《キャロットサラダ》			こいくちしょうゆ	0.5		上白糖	0.4										
中華だし	0.2		こいくちしょうゆ	1		にんじん	25		食塩	0.2		みりん	0.8		《きゅうりの中華和え》								
でん粉	0.1		でん粉	0.5		えだまめ	10	大豆	こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	2		きゅうり	22							
水	2		水	5		酢	1.3								わかめ	0.4							
						レモン汁	0.2		《キャロットサラダ》			《すまし汁》			かに風かまぼこ	10	小麦 大豆						
《かぶとじゃこの甘酢漬け》			《蒸し鶏サラダ》			粒入りマスタート	2		にんじん	25		あらればんぺん	10	卵 小麦 大豆	こいくちしょうゆ	1							
かぶ	20		ささみほぐし身	15	鶏肉	はちみつ	1.2		冷凍えだまめ	10	大豆	たまねぎ	12		酢	1.2							
きゅうり	20		緑豆もやし	15		オリーブ油	0.5		酢	1.3		にんじん	8		上白糖	0.4							
ちりめんじゃこ	2		きゅうり	8		食塩	0.2		レモン汁	0.2		わかめ	0.4		ごま油	0.4	ごま油						
上白糖	1		ごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆	こしょう	0.01		粒入りマスタート	2		かつおだし	1										
酢	1.3								はちみつ	1.2		食塩	0.3		《豆腐スープ》								
食塩	0.15		《中華風コンスープ》			《白菜とベーコンのスープ》			オリーブ油	0.5		こいくちしょうゆ	0.5		鶏むね皮つき小間	8	鶏肉						
水	2		鶏むね皮つき小間	6	鶏肉	オリーブ油	0.2		食塩	0.2		水	95		豆腐	13	大豆						
			たまねぎ	6		ベーコン	4	豚肉 大豆	こしょう	0.01					にんじん	5							
《さとのみそ汁》			にんじん	5		えのきたけ	8								たまねぎ	8							
にんじん	5		クリームコーン缶	6		はくさい	20		《白菜とベーコンのスープ》			こまつな			こまつな	4							
だいこん	8		ホールコーン	5		パセリ	0.05		オリーブ油	0.2					酒	0.4							
厚揚げ	13	大豆	液卵	8	卵	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	ベーコン	4	豚肉 大豆				中華だし	0.7							
さといも	8		長ねぎ	3		食塩	0.2		えのきたけ(冷凍)	8					こいくちしょうゆ	1							
長ねぎ	3		かつおだし	1		こしょう	0.01		カットはくさい	20					食塩	0.1							
煮干しだし	1.5		食塩	0.2		こいくちしょうゆ	0.5		パセリ	0.05					こしょう	0.01							
白みそ	4	大豆	こしょう	0.01		水	95		コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉				水	95							
赤みそ	4	大豆	こいくちしょうゆ	0.8					食塩	0.15													
水	95		酒	0.5					こしょう	0.01													
			でん粉	0.4					こいくちしょうゆ	0.5													
			水	95					水	95													

12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)						
雑穀米ごはん 牛乳 肉団子と野菜のオイスター ソース炒め 大豆とさつまいものかりんとう もやしとニラのおひたし 春雨と卵のスープ	エネルギー	825kcal	ごはん 牛乳 豚カツ ブロッコリーとウィンナーのソ テー フルーツヨーグルト カレー	エネルギー	816kcal	麦ごはん 牛乳 鶏肉と大根のべっこう煮 ツナと青菜の和えもの えのきと豆腐のみそ汁	エネルギー	826kcal	ごはん 牛乳 かじきの和風ドレッシング 人参とさつま揚げのピリ辛 炒め キャベツのごま酢和え ちゃんこ汁	エネルギー	811kcal	ひよこ豆ピラフ 牛乳 鶏肉のケバブ キョフテ(トルコ風ミニハンバー グ) チョパンサラタス ハブチュチョルパス(人参 スープ)	エネルギー	831kcal	ひよこ豆ピラフ 牛乳 鶏肉のケバブ キョフテ(トルコ風ミニハンバー グ) チョパンサラタス ハブチュチョルパス(人参 スープ)			
	炭水化物	121.6g	タンパク	30.9g	タンパク	26.1g	タンパク	34.2g	タンパク	35.1g	タンパク	35.1g	タンパク	33.6g				
	脂質	25.7g	食塩相当量	2g	脂質	27.6g	食塩相当量	2.5g	脂質	30.3g	食塩相当量	2.8g	脂質	31.2g	食塩相当量	3g		
	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
	《雑穀米ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》			《ひよこ豆ピラフ》			《ひよこ豆ピラフ》		
米	90		米	100		米	85		米	95		米	95		米	95		
十穀米	10					米粒麦	10					コンソメ	0.5		鶏肉	豚肉		
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	
			《豚カツ》						《かじきの和風ドレッシング》									
《肉団子と野菜のオイスターソース炒め》			とんかつ	60	小麦 豚肉 大豆	《鶏肉と大根のべっこう煮》			メカジキダイス	50								
ミートボール	60	鶏肉 豚肉 大豆	米ぬか油	5		米サラダ油	0.3		でん粉	7		《牛乳》						
米サラダ油	0.5		米サラダ油	0.2		鶏もも皮付き	60	鶏肉	大豆水煮	40	大豆	普通牛乳	206	乳				
おろししょうが	0.2		キャベツ	35		おろししょうが	0.4		でん粉	2								
おろしにんにく	0.2		食塩	0.15		だいこん	45		米ぬか油	7		《鶏肉のケバブ》						
にんじん	15		こしょう	0.01		玉こんにゃく	30		米サラダ油	0.2		鶏もも	70	鶏肉				
キャベツ	40					うずら卵	30	卵	たまねぎ	8		食塩	0.5					
ピーマン	20		《ブロッコリーとウィンナーのソテー》			長ねぎ	6		白ワイン	1.5		こしょう	0.02					
上白糖	0.4		ブロッコリー	30		三温糖	3		粉からし	0.15		チリパウダー	0.08					
こいくちしょうゆ	1.6		オリーブ油	0.5		こいくちしょうゆ	4		上白糖	1.2		おろしにんにく	0.3					
酒	2		ウィンナー輪切り	10	豚肉	酒	1		こいくちしょうゆ	2.5		白ワイン	1.5					
食塩	0.2		ホールコーン	10		みりん	2		酢	2		レモン汁	0.7					
こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	0.2		水	8		水	2		トマトピューレー	4					
オイスターソース	2		食塩	0.15					ブロッコリー	20		じゃがいも	35					
トウバンジャン	0.02		こしょう	0.01		《ちくわの磯辺揚げ》			食塩	0.15		食塩	0.2					
でん粉	0.5					焼き竹輪1／4	25	大豆				バジル	0.1					
水	5		《フルーツヨーグルト》			小麦粉	5	小麦	《人参とさつま揚げのピリ辛炒め》									
			ハインアップル缶	20		あおのり	0.2		ごま油	0.4	ごま油	《キョフテ(トルコ風ミニハンバーグ)》						
《大豆とさつまいものかりんとう》			もも(缶詰)	10	もも	水	7		にんじん	20		ミートボール	35	鶏肉	豚肉	大豆		
大豆水煮	20	大豆	無糖ヨーグルト	10	乳	米ぬか油	5		さつまあげ	15	大豆	米ぬか油	4					
でん粉	3								こまつな	6		米サラダ油	0.2					
米ぬか油	1.5		《カレー》			《ツナと青菜の和えもの》			ホールコーン	8		にんじん	8					
さつまいも	35		米サラダ油	0.3		こまつな	15		こいくちしょうゆ	0.7		たまねぎ	8					
米ぬか油	3		豚小間	8	豚肉	緑豆もやし	20		酒	0.7		トマト水煮(ダイス)	8					
水	1		たまねぎ	15		まぐろ水煮	5	大豆	上白糖	0.7		バセリ	0.02					
黒砂糖	6		にんじん	8		ごま油	0.6	ごま油	ラー油	0.03	ごま油	トマトケチャップ	3					
上白糖	1.5		おろししょうが	0.5		白いりごま	0.6	ごま	水	1.5		上白糖	0.2					
			おろしにんにく	0.5		食塩	0.25					コンソメ	0.5	鶏肉	豚肉			
《もやしとニラのおひたし》			トマトピューレー	1.5		こしょう	0.02		《キャベツのごま酢和え》			食塩	0.1					
緑豆もやし	28		トマトケチャップ	2					キャベツ	20		こしょう	0.01					
油揚げ	8	大豆	中濃ソース	4		《えのきと豆腐のみそ汁》			緑豆もやし	20		ローリエ	0.01					
にら	7		こいくちしょうゆ	2		えのきたけ	10		酢	1.5		赤ワイン	1					
こいくちしょうゆ	1.5		カレー粉	0.5		豆腐	15	大豆	上白糖	0.8		こいくちしょうゆ	1					
みりん	1		食塩	0.2		わかめ	0.3		こいくちしょうゆ	1.5		水	5					
食塩	0.1		こしょう	0.02		たまねぎ	66		すりごま	1.5	ごま							
水	5		カレールウ	10	小麦 鶏肉 大豆	煮干しだし	1					《チョパンサラタス》						
			小麦粉	3.5	小麦	白みそ	4	大豆	《ちゃんこ汁》			ボンレスハム	4	豚肉				
《春雨と卵のスープ》			水	90		赤みそ	4	大豆	鶏むね皮つき小間	6	鶏肉	キャベツ	15					
ごま油	0.3	ごま油				水	95		乾燥ごぼう	1.5		きゅうり	12					
ベーコン	4	豚肉 大豆							にんじん	6		ホールコーン	8					
たまねぎ	10								だいこん	8		酢	1.5					
にんじん	5								油揚げ	4	大豆	食塩	0.3					
はるさめ	2								にら	3		こしょう	0.02					
液卵	10	卵							煮干しだし	1		上白糖	0.2					
長ねぎ	3								食塩	0.15		オリーブ油	0.5					
中華だし	0.7								こしょう	0.01								
食塩	0.2								こいくちしょうゆ	2		《ハブチュチョルパス(人参スープ)》						
こしょう	0.01											ベーコン	5	豚肉	大豆			
こいくちしょうゆ	1.5											たまねぎ	10					
酒	0.5											にんじん	10					
でん粉	0.5											うらごしにんじん	10					
水	95											バセリ	0.03					
												牛乳	10	乳				
												豆乳	10	大豆				
												コンソメ	0.8	鶏肉	豚肉			
												食塩	0.2					
												こしょう	0.01					
												水	70					

12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
ごはん 牛乳 焼き魚(さけ) かぼちゃのそぼろ煮 ゆずレサダ 豚汁	エネルギー	787kcal	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜の香ばしみそ炒め 高野豆腐の照りマヨがらめ 白菜のおかか和え みぞれ汁	エネルギー	842kcal	ロールパン 発酵乳(アシドミルク) フライドチキン スパゲティミートソース フルーツミックス キラキラスープ	エネルギー	849kcal	エネルギー	kcal		エネルギー	kcal	
	炭水化物	109.2g		炭水化物	106.9g		炭水化物	110.9g		炭水化物		g		
	タンパク	32.9g		タンパク	34.2g		タンパク	35.2g		タンパク		g		
	脂質	26.4g		脂質	29.7g		脂質	31g		脂質		g		
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.8g		食塩相当量		g		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《ごはん》			《麦ごはん》			《ロールパン》								
米	100		米	85		ロールパン	70	乳 小麦						
			米粒麦	10										
《牛乳》			《牛乳》			《発酵乳(アシドミルク)》								
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	発酵乳(アシドミルク)	155	乳						
《焼き魚(さけ)》						《フライドチキン》								
甘塩銀さけ	50	さけ	《豚肉と野菜の香ばしみそ炒め》			鶏もも皮付き	70	鶏肉						
ほうれんそう	10		米ぬか油	0.3		おろしにんにく	0.5							
にんじん	6		豚小間	60	豚肉	おろししょうが	0.5							
緑豆もやし	8		おろしにんにく	0.3		こいくちしょうゆ	2							
油揚げ	5	大豆	にんじん	20		液卵	3	卵						
こいくちしょうゆ	1.5		ピーマン	13		酒	1							
みりん	0.3		キャベツ	40		でん粉	3							
			緑豆もやし	35		小麦粉	3	小麦						
《かぼちゃのそぼろ煮》			上白糖	2		オールスパイス	0.8							
米サラダ油	0.3		こいくちしょうゆ	2		米ぬか油	6							
おろししょうが	0.3		酒	1		米サラダ油	0.1							
豚ひき肉	10	豚肉	白みそ	3	大豆	キャベツ	30							
たまねぎ	8		トウバンジャン	0.15		食塩	0.2							
だいずミート	3	大豆	でん粉	1		こしょう	0.02							
かぼちゃ	35													
米ぬか油	4		《高野豆腐の照りマヨがらめ》			《スパゲティミートソース》								
グリンピース	3		凍り豆腐(ダイス)	5	大豆	スパゲッティ	8	小麦						
上白糖	1.5		でん粉	5		オリーブ油	0.1							
こいくちしょうゆ	3		米ぬか油	3		豚ひき肉	10	豚肉						
酒	0.5		じゃがいも	15		おろしにんにく	0.3							
みりん	0.5		米ぬか油	2		たまねぎ	15							
でん粉	0.5		こいくちしょうゆ	2		にんじん	8							
水	8		上白糖	2		マッシュルーム水煮	6							
			みりん	1		バセリ	0.05							
《ゆずレサダ》			酒	1		食塩	0.15							
キャベツ	25		水	1.5		こしょう	0.01							
えだまめ	8	大豆	エッグケアマヨネーズ	4	大豆	上白糖	0.1							
ホールコーン	5		おろししょうが	0.2		トマトケチャップ	7							
上白糖	0.7		白いりごま	0.3	ごま	トマトピューレー	4							
食塩	0.1					中濃ソース	1.5							
こしょう	0.01		《白菜のおかか和え》			デミグラスソース	1.5	小麦 鶏肉 大豆						
酢	0.5		はくさい	20		赤ワイン	1.5							
こいくちしょうゆ	0.2		油揚げ	10	大豆									
ゆず汁	0.5		こまつな	8		《フルーツミックス》								
オリーブ油	0.3		こいくちしょうゆ	2		もも(缶詰)	10	もも						
			みりん	1		ハインアップル缶	20							
《豚汁》			かつお節	0.5		ゼリーミックス	15	りんご						
豚小間	8	豚肉												
乾燥ごぼう	1		《みぞれ汁》			《キラキラスープ》								
にんじん	5		豚小間	8	豚肉	ベーコン	4	豚肉 大豆						
だいこん	7		にんじん	10		にんじん	7							
じゃがいも	10		だいこん	10		たまねぎ	7							
豆腐	8	大豆	つきこんにやく	7		ホールコーン	6							
煮干しだし	1		大根おろし	15		ステラ(星)マカロニ	5	小麦						
赤みそ	4	大豆	かつおだし	1		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉						
白みそ	3	大豆	食塩	0.2		食塩	0.2							
水	95		こいくちしょうゆ	2		こしょう	0.02							
			酒	0.5		こいくちしょうゆ	0.5							
			でん粉	0.5		水	100							
			水	95										