



日	曜日	献立名	食材	アレルギー	E: 原材料 P: タバコ/酒 F: 脂質	アスリート	アスリート アレルギー
10月1日	火	白身魚フライタルソース	タラ パン粉 小麦粉 塩 タルタルソース キャベツ	小麦 卵 大豆	E: 995 P: 25.1 F: 32.6	大盛+鶏みぞれ煮	小麦 大豆
		ビーフンサラダ	ビーフン いんげん 玉ねぎ ハム 錦糸卵 中華ドレッシング(ごま)	小麦 卵 大豆			
		中華スープ	わかめ ごま 塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦			
10月2日	水	豚塩カビ丼	豚肉 玉葱 もやし 人参 きくらげ ニラ 塩だれ(ごま) 中華だし 塩 胡椒 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 836 P: 19.6 F: 24.9	大盛+ 焼栗コロッケ	小麦
		ごぼうサラダ	ごぼう 人参 こんにゃく マヨネーズ 塩 胡椒 醤油	小麦 卵 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌	卵 大豆			
10月3日	木	野菜あんかけ焼きそば	中華蒸し麺 豚小間 インゲン 人参 葱 きくらげ 玉ねぎ 白菜 中華だし 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 596 P: 17.5 F: 26.4	種大盛+ ご飯 +肉団子 (鶏・ごま)	小麦 卵 乳 大豆
		春巻き	たけのこ 玉葱 人参 キャベツ 植物油(ごま) 春雨 醤油 片栗粉 小麦粉 鶏肉 砂糖 オイスターソース ほたてエキス 椎茸 塩	小麦 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
10月4日	金	グリルチキントマトソース	鶏肉 小麦粉 カットトマト トマトソース ケチャップ 玉ねぎ コンソメ 塩 胡椒 スパゲッティ パセリ粉	小麦 乳 大豆	E: 950 P: 36.0 F: 24.1	大盛+ 炒り玉子カレー風味	卵
		ウィンナーとポテトのソテー	ウィンナー ジャガ芋 玉ねぎ 枝豆 バター コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
		コンソメスープ	ミックスベジタブル コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
10月7日	月	カレーうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ カレールウ(やまいも) 和風だし 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉	小麦 大豆	E: 550 P: 12.8 F: 17.9	種大盛+ ご飯 +温泉玉子	卵
		ひじきと根菜のゴマネーズ	ひじき ごぼう れんこん 人参 きゅうり いりごま 和風だし 醤油 マヨネーズ	小麦 卵 大豆			
10月8日	火	ソースカツ丼	豚肉 小麦粉 片栗粉 パン粉 塩 砂糖 中濃ソース トマトケチャップ みりん キャベツ	小麦 乳 大豆	E: 847 P: 20.3 F: 18.1	大盛+焼売 (鶏・魚肉)	エビ カニ 小麦 卵 大豆
		中華和え	メンマ もやし チンゲン菜 三色ピーマン 中華ドレッシング(ごま)	小麦 大豆			
		味噌汁	大根 油揚げ 和風だし 合わせ味噌	大豆			
10月9日	水	鯖のみそ粕漬焼&オムレツ	鯖 砂糖 みりん 味噌 酒かす 酒 塩 酢 卵 大豆油	卵 大豆	E: 832 P: 25.8 F: 21.8	大盛+鶏すき煮	小麦 大豆
		ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 塩 胡椒 白ドレッシング	卵 大豆			
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆			
10月10日	木	チキンソテーおろしポン酢かけ	鶏肉 小麦粉 塩 胡椒 大根 ポン酢	小麦 大豆	E: 954 P: 36.0 F: 30.1	大盛+ ちくわ磯辺揚げ	小麦 大豆
		さつま芋と豚肉の甘辛煮	豚肉 さつま芋 玉ねぎ 醤油 みりん 酒 砂糖	小麦 大豆			
		味噌汁	白菜 わかめ 和風だし 合わせ味噌	大豆			
10月11日	金	麻婆豆腐丼	木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 中華だし 豆板醤 醤油 酒 砂糖 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 832 P: 28.5 F: 22.5	大盛+餃子 (カキエキス)	小麦 大豆
		カラフルサラダ	サラダこんにゃく(カボチャ 人参 パプリカ) レタス 和風ドレッシング	小麦 乳 大豆			
		中華スープ	ほうれん草 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 大豆			
10月18日	金	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉 塩 胡椒 中華だし 片栗粉 キャベツ	小麦	E: 974 P: 33.4 F: 34.5	大盛+ 十ロールキャベツ (豚)	小麦 乳 大豆
		ツナサラダ	ツナ 大根 三色ピーマン 水菜 和風ドレッシング	小麦 乳 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌	卵 大豆			
10月21日	月	きのことベーコンの和風スープパスタ	スパゲッティ きのごみックス マッシュルーム ベーコン 玉ねぎ バター コンソメ 醤油 酒 みりん パセリ粉	小麦 卵 乳 大豆	E: 467 P: 16.0 F: 10.0	種大盛+ 十匹身ロールパン	小麦 卵 乳 大豆
		彩り野菜の昆布和え	キャベツ 紫キャベツ カリフラワー 人参 黄ピーマン 塩昆布 塩 醤油 和風だし	小麦 大豆			
10月22日	火	レストランオムレツ&豆腐ハンバーグデミソースかけ	卵 豚肉 小麦粉 豆腐 玉ねぎ 人参 枝豆 根菜ねぎ 鶏肉 パン粉 小麦粉 牛脂 砂糖 みりん おろししょうが 塩 デミソース トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ 赤ワイン	小麦 卵 乳 大豆	E: 1008 P: 26.7 F: 30.8	大盛+ ウインナー (牛・鶏・豚)	大豆
		揚げじゃがサラダ	皮付きポテト 玉ねぎ フレンチドレッシング 塩 胡椒 パセリ粉	卵 大豆			
		コンソメスープ	ミックスベジタブル コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
10月23日	水	豚キムチ丼	豚小間 白菜 ニラ 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 キムチの素(りんご) 中華だし 醤油 酒 みりん 砂糖 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 705 P: 21.4 F: 11.3	大盛+ 牛肉コロッケ	小麦 乳 大豆
		ハムとキャベツのドレ和え	ハム キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉ねぎ 塩 胡椒 白ドレッシング	卵 乳 大豆			
		味噌汁	豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
10月24日	木	チキンカツ	鶏肉 卵 小麦粉 パン粉 塩 キャベツ 紫キャベツ	小麦 卵 大豆	E: 975 P: 25.9 F: 33.3	大盛+ チーズバーグ (牛・鶏・豚)	小麦 卵 乳 大豆
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ レーズン 塩 胡椒 マヨネーズ	卵 大豆			
		中華スープ	チンゲン菜 白ごま 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 大豆			
10月25日	金	ビーフストロガノフ	牛肉 玉葱 しめじ マッシュルーム 小麦粉 デミソース トマトケチャップ 中濃ソース バター コンソメ 全乳クリーム	小麦 乳 大豆	E: 882 P: 21.8 F: 29.8	大盛+ たれカツ (豚)	小麦 乳 大豆
		五目サラダ	ブロッコリー 水煮大豆 枝豆 ひよこ豆 わかめ 白ごま 中華だし クリーミーごまドレッシング	小麦 卵 大豆			
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆			
10月29日	火	青葱肉絲風丼	牛肉 玉ねぎ 三色ピーマン 葱 もやし オイスターソース 醤油 酒 みりん 砂糖 中華だし 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 848 P: 21.0 F: 24.6	大盛+ ガリックチキン	小麦 大豆
		和風サラダ	白菜 小松菜 しいたけ 高野豆腐 系こんにゃく 和風ドレッシング	小麦 乳 大豆			
		味噌汁	大根 油揚げ 和風だし 合わせ味噌	大豆			
10月30日	水	チーズミートカレー	チーズ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 赤ワイン カレールウ(やまいも)	小麦 乳 大豆	E: 897 P: 25.9 F: 29.5	大盛+ 八ムカツ (豚)	小麦 卵 乳 大豆
		魚介のトマトサラダ	えび いか あさり レタス キャベツ 紫キャベツ 玉ねぎ トマト ディスカットトマト フレンチドレッシング 塩 胡椒	エビ 卵 大豆			
		コンソメスープ	ミックスベジタブル コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
10月31日	木	鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉 合わせ味噌 マヨネーズ 醤油 酒 みりん もやし 人参	小麦 卵 大豆	E: 949 P: 34.2 F: 33.2	大盛+ まぐろカツ	小麦 大豆
		ジャーマンポテト	ポテト ベーコン 玉ねぎ バター 塩 胡椒	卵 乳 大豆			
		中華スープ	チンゲン菜 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 大豆			

※加工食品については、製造工程において機械や器具などからアレルギーが混入(コンタミネーション)が起こる場合があります。コンタミネーションの記載はしていません。
 ※材料などの都合によりメニューが変更になる場合がございます。その際はご了承ください。
 ※ご不明な点は給食職員までお願いいたします。

アレルギーを含む食品 特定原材料 8品目 エビ カニ 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ 特定原材料に準ずるもの 大豆

※その他特定原材料に準ずるものに関しては食材名を参考にしてください。