

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	令和 6年 7.8月(月)	令和 6年 7.8月(火)	令和 6年 7.8月(水)	令和 6年 7.8月(木)	令和 6年 7.8月(金)	令和 6年 7.8月(土)	令和 6年 7.8月(日)
朝食	ごはん 鱈の香味焼き れんこんの金平 ゆかり和え 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子焼き ウインナー 塩昆布和え 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん オムレツ ベーコンソテー ほうれん草のお浸し 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 ミートボール キンピラれんこん マカロニサラダ 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん ブリの照り焼き ごぼうサラダ インゲンソテー 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 メンチカツ 切干大根煮 ブロッコリー フレッシュサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 コロッケ ブロッコリー スパゲティサラダ 中華スープ	ごはん ハンバーグ ナポリタン ポテトフライ レタスサラダ 野菜スープ	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	ごはん アジフライ ポテトサラダ 筑前煮 キャベツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のかりん揚げ 土佐煮 餃子 コーンサラダ 味噌汁	ごはん 白身フライ 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 豚肉のしょうが焼き こんにゃくの甘煮 マカロニサラダ コーンサラダ 味噌汁 りんごゼリー	ごはん てりやきチキン キャベツ 土佐煮 ポテトサラダ 味噌汁 プリン	ごはん ホキの竜田揚げ ひじき煮 ビーフソテー フレッシュサラダ 味噌汁 ももゼリー	ごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティソテー もやしのナムル 彩りサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ごはん バーベキューチキン 中華ポテト 春雨サラダ サラダ 中華スープ りんごゼリー	ごはん ホキの天ぷら 肉野菜の炒め カットコーン レタスサラダ 味噌汁 オレンジゼリー	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 : 2149 kcal 蛋白質 : 52.2 g 脂質 : 103.9 g 炭水化物 : 243.8 g 塩分 : 10.4 g	エネルギー : 1809 kcal 蛋白質 : 64.3 g 脂質 : 66.0 g 炭水化物 : 253.1 g 塩分 : 10.4 g	エネルギー : 1898 kcal 蛋白質 : 66.3 g 脂質 : 60.0 g 炭水化物 : 263.5 g 塩分 : 10.3 g	エネルギー : 1968 kcal 蛋白質 : 61.4 g 脂質 : 75.8 g 炭水化物 : 272.1 g 塩分 : 9.9 g	エネルギー : 2169 kcal 蛋白質 : 70.1 g 脂質 : 88.4 g 炭水化物 : 283.4 g 塩分 : 11.2 g	エネルギー : 2154 kcal 蛋白質 : 76.0 g 脂質 : 101.1 g 炭水化物 : 251.5 g 塩分 : 10.6 g	エネルギー : 2377 kcal 蛋白質 : 69.9 g 脂質 : 116.1 g 炭水化物 : 279.7 g 塩分 : 11.1 g

メニュー	献立表	月曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
鯖の香味焼き	鯖 醤油	小麦 大豆	
れんこんのキンピラ	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 大豆 小麦 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。)

メニュー	献立表	火曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
玉子焼き	厚焼玉子	小麦 卵 大豆	
ウインナー	ウインナー	小麦 鶏 豚 大豆	
塩昆布和え	きゅうり 塩昆布	大豆 小麦	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
牛乳	牛乳	乳	
ふりかけ		乳 大豆 小麦 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。)

メニュー	献立表	水曜日	朝食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵 大豆 小麦	
ベーコンソテー	ベーコン	豚 大豆 卵 乳	
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 大豆 小麦 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。)

メニュー	献立表	月曜日	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	
切干大根煮	切干大根煮	小麦 さば 大豆	
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	みそ	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。)

メニュー	献立表	火曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
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	
コロッケ	コロッケ	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	
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦 鶏	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

メニュー	献立表	水曜日	昼食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
ハンバーグ	やわらかハンバーグ	牛 鶏 乳 大豆 小麦	
とんかつソース	とんかつソース	小麦 大豆 牛 りんご	
ナポリタン	スパゲティ ケチャップ コンソメ	小麦 大豆 鶏 豚	
ポテトフライ	ポテトフライ 塩	大豆	
レタスサラダ	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	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

メニュー	献立表	月曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
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 大豆	大豆 小麦	
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦 卵 乳 大豆	
コーンサラダ	和風ドレッシング	小麦 大豆 鶏	
味噌汁	みそ	小麦 大豆	
りんごゼリー	青りんごゼリー	りんご	

(カッコ内のアレルギーは、混入の可能性がある物質です。)

メニュー	献立表	火曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
てりやきチキン	照り焼きチキン	鶏 大豆 小麦	
キャベツ	キャベツ 和風ドレッシング	鶏 小麦 大豆	
土佐煮	竹の子の土佐煮	小麦 大豆	
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵 乳 大豆 りんご さけ 小麦 鶏 セラチン	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
プリン	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。)

メニュー	献立表	水曜日	夕食
メニュー	主な食材	28品目アレルギー表示	
ごはん	米		
ホキの竜田揚げ	ホキ 醤油 片栗粉	小麦 大豆	
ひじき煮	ひじき煮	小麦 さば 大豆	
ビーフンソテー	ビーフン キャベツ 醤油 鶏ガラ 豚肉	豚 大豆 小麦 鶏	
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	
ももゼリー	ももゼリー	もも	

(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7.8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		
しゅうまい	しゅうまい	豚 鶏 大豆 乳 卵	
キンピラごぼう	キンピラごぼう	小麦 鶏 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 大豆 小麦 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7.8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		
ミートボール	やわらか肉団子 ケチャップ みりん	小麦 卵 セラチン 鶏 大豆	
キンピラれんこん	きんぴられんこん	大豆 小麦 ごま さけ	
マカロニサラダ	マカロニサラダ	小麦 卵 乳 大豆	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
牛乳	牛乳	乳	
ふりかけ		乳 大豆 小麦 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7.8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		
ブリ照り焼き	ブリ 醤油	大豆 小麦	
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	卵 ごま 大豆 小麦 乳	
いんげんソテー	いんげん 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 大豆 小麦 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7.8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		
回鍋肉	豚肉 キャベツ コチジャン 醤油	豚 大豆 小麦	
さつま芋天	さつま芋も 天ぷら粉	小麦 卵 大豆 乳	
スナップえんどう	スナップえんどう		
オニオンサラダ	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。)

令和 6年7.8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		
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	
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵 乳 大豆 りんご さけ 小麦 鶏 セラチン	
筑前煮	筑前煮	小麦 大豆 鶏	
キャベツ	キャベツ 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。)

令和 6年7.8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		
鶏のかりん揚げ	鶏肉 醤油 片栗粉 砂糖 ごま	鶏 ごま 大豆 小麦	
土佐煮	竹の子の土佐煮	小麦 大豆	
ぎょうざ	餃子	小麦 卵 鶏 豚 大豆 ごま セラチン (卵・乳)	
コーンサラダ	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。)

令和 6年7.8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		
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	
スパゲティソース	スパゲティ 塩 ごしょう	小麦	
もやしのナムル	もやし 醤油 ガラスープ ごま油	大豆 小麦 鶏 ごま 豚	
彩りサラダ	和風ドレッシング	鶏 小麦 大豆	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
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7.8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		
バーベキューチキン	鶏肉 焼肉のタレ	鶏 小麦 ごま りんご	
中華ポテト	中華ポテト	小麦 大豆	
春雨サラダ	和風ドレッシング 春雨	鶏 小麦 大豆	
サラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦 鶏	
りんごゼリー	青りんごゼリー	りんご	

(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7.8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		
ホキの天ぷら	ホキ 天ぷら粉	小麦 卵 乳 大豆	
肉野菜炒め	豚肉 キャベツ 鶏ガラ	豚 鶏 大豆 小麦	
カットコーン	カットコーン		
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	
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。)

メニュー	献立表 主な食材	日曜日	朝食	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	大豆	小麦	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。)

メニュー	献立表 主な食材	お弁当				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	卵	小麦	大豆					
ごま和え	ごま和えの素	小麦							
漬物	つぼ漬け	ごま	乳	小麦	さば	大豆			
		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。)

メニュー	献立表 主な食材	日曜日	昼食	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。)

メニュー	献立表 主な食材	日曜日	夕食	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	やまいも	
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 ジャガイモ 人参 カレールー	小麦 大豆 鶏 豚 やまいも
漬物 (福神漬け)	福神漬け	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。

# 献立表 (野外)

## 朝食

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
パン	小麦 牛乳 鶏肉	小麦 乳 卵
ロングウインナー	ウインナー (豚肉)	卵 乳 大豆 豚 鶏 牛
ケチャップ	ケチャップ	
デザート	りんごゼリー	りんご
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。

# 献立表 (野外)

朝食 (和食)

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
米		
玉ねぎ・深ねぎ		
油揚げ		大豆
麦みそ		大豆 小麦
だしの素		
卵焼き		卵 小麦 大豆
バナナ		バナナ
(オレンジ)		オレンジ
味付のり		(えび・かに)
ヨーグルト		乳

※アレルギー食材は、赤色で表示しています。