

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

～11月・12月～

区分	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん ぶりの照り焼き キャベツソテー ポテトサラダ 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん スクランブルエッグ ハムソテー ほうれん草のお浸し 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん しゅうまい ベーコンソテー マカロニサラダ 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん ウインナー アスパラソテー ゆかり和え 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん オムレツ ハムソテー ごぼうサラダ 牛乳 味噌汁 ふりかけ	ごはん ミニハンバーグ 玉子焼き 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 ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳 味噌汁 ふりかけ
昼食	ごはん メンチカツ サラダ 鶏塩だしやきそば こんにゃくの甘煮 中華スープ	ごはん 彩り野菜 コロケ きのこソテー 春雨マヨ和え コンソメスープ	ごはん 鶏の竜田揚げ キャベツサラダ カットコーン 大根のべっこう煮 味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き いんげんソテー コーンサラダ きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ やきそば レタス ごぼうの炒め煮 中華スープ	ごはん ホキの天ぷら スパゲティーソテー キャベツ ミートボールケチャップ煮 味噌汁	ごはん チキンカツ れんこんキンピラ ブロッコリー フレッシュサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 鶏の香味焼き ビーフソテー ブロッコリー もやしのナムル 味噌汁 ももゼリー	ごはん ハンバーグ ナポリタン サラダ ひじき煮 中華スープ ヨーグルト	ごはん 豚肉のガーリック炒め さつまいも揚げ スナップエンドウ レタスサラダ 味噌汁 りんごゼリー	ごはん 白身フライ サラダ 金平ごぼう 厚揚げの肉豆腐風 味噌汁 オレンジゼリー	ごはん 回鍋肉 中華ポテト スナップエンドウ 春雨中華和え 味噌汁 ももゼリー	ごはん 豚肉と筍の中華炒め ミニウインナードッグ スナップエンドウ レタスサラダ 味噌汁 プリン	カレーライス オニオンリングフライ サラダ ヨーグルト
摂取量	エネルギー : 1913 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂 質 : 67.8 g 炭水化物 : 268.9 g 塩 分 : 10.7 g	エネルギー : 1872 kcal 蛋白質 : 61.2 g 脂 質 : 57.3 g 炭水化物 : 271.3 g 塩 分 : 11.4 g	エネルギー : 1911 kcal 蛋白質 : 57.2 g 脂 質 : 76.6 g 炭水化物 : 257.0 g 塩 分 : 9.4 g	エネルギー : 2448 kcal 蛋白質 : 57.8 g 脂 質 : 141.4 g 炭水化物 : 246.9 g 塩 分 : 11.3 g	エネルギー : 2158 kcal 蛋白質 : 65.2 g 脂 質 : 89.7 g 炭水化物 : 279.9 g 塩 分 : 11.3 g	エネルギー : 2000 kcal 蛋白質 : 74.6 g 脂 質 : 77.2 g 炭水化物 : 246.3 g 塩 分 : 11.5 g	エネルギー : 2154 kcal 蛋白質 : 71.3 g 脂 質 : 86.0 g 炭水化物 : 276.7 g 塩 分 : 12.3 g

メニュー	献立表 主な食材	月曜日	朝食	28品目アレルギー表示			
ごはん	米						
ぶり照り焼き	ぶり 醤油	大豆	小麦				
キャベツソテー	キャベツ						
ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵 乳 大豆	りんご	さけ			
味噌汁	みそ	小麦 鶏	セツチン				
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	火曜日	朝食	28品目アレルギー表示			
ごはん	米						
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				
ハムソテー	ハム	豚 乳 卵	大豆				
ほうれん草のお浸し	ほうれん草 醤油	小麦 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。)

メニュー	献立表 主な食材	水曜日	朝食	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				
ベーコンソテー	ベーコン ミックスベジタブル	豚 大豆 卵	乳 小麦				
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。)

メニュー	献立表 主な食材	月曜日	昼食	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				
とんかつソース	とんかつソース	小麦 大豆	りんご 牛				
サラダ	和風ドレッシング	小麦 大豆	鶏				
鶏塩だしやきそば	鶏塩だしやきそば	小麦 卵	乳 大豆 鶏				
こんにやくの甘露	こんにやく 大豆	豚	セツチン (えび・かに)				
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦	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 主な食材	火曜日	昼食	28品目アレルギー表示			
ごはん	米						
彩り野菜	キャベツ ハム 和風ドレッシング	豚 大豆 卵	乳 鶏				
コロッケ	コロッケ	小麦 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				
きのこソテー	中華だし	小麦 大豆	鶏 豚				
春雨マヨ和え	春雨 マヨネーズ 醤油	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	水曜日	昼食	28品目アレルギー表示			
ごはん	米						
鶏の竜田揚げ	鶏肉 醤油 片栗粉	小麦 大豆	鶏				
キャベツサラダ	キャベツ 和風ドレッシング	鶏	小麦 大豆				
カットコーン	カットコーン						
大根のべっこう煮	大根 醤油	小麦 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。)

メニュー	献立表 主な食材	月曜日	夕食	28品目アレルギー表示			
ごはん	米						
鶏の香味焼き	鶏 しょうゆ	鶏 小麦	大豆				
ビーフソテー	ビーフ 豚肉 醤油	豚 大豆	小麦				
ブロッコリー	ブロッコリー 塩						
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				
味噌汁	みそ	小麦 大豆					
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。)

メニュー	献立表 主な食材	火曜日	夕食	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				
ひじき煮	ひじき煮	小麦 さば	大豆				
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦	鶏 豚				
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。)

メニュー	献立表 主な食材	水曜日	夕食	28品目アレルギー表示			
ごはん	米						
豚肉のガーリック炒め	豚肉 しょうゆ	豚	小麦 大豆				
さつまいも揚げ	さつまいも 片栗粉						
スナップエンドウ	スナップエンドウ 食塩						
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					
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11.12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		
ウインナー	ウインナー	小麦 鶏 豚 大豆	
アスパラソテー	アスパラ 塩 こしょう		
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。)

令和 6年11.12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		
オムレツ	オムレツ ケチャップ	卵 大豆 小	
ハムソテー	ハム	豚 乳 卵 大豆	
ごぼうサラダ	ごぼうさらだ	卵 ごま 大豆 小麦 乳	
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11.12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		
ミニハンバーグ	ハンバーグ ケチャップ	小麦 卵 鶏 大豆 豚	
玉子焼き	厚焼玉子	小麦 卵 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11.12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		
豚肉のしょうが焼き	豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油	大豆 小麦 豚	
インゲンソテー	いんげん		
コーンサラダ	和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
きゅうりの酢の物	きゅうり 錦糸卵	卵 小麦 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11.12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		
鶏の唐揚げ	鶏肉 醤油 にんにく しょうが 小麦 片栗粉	小麦 大豆 鶏	
やきそば	やきそば	小麦 豚 鶏 もも りんご 大豆	
レタス	レタス 和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
ごぼうの炒め煮	ささがきごぼう こんにやく	小麦 大豆	
中華スープ	ごま油 鶏ガラ 醤油	ごま 大豆 小麦 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11.12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		
ホキの天ぷら	ホキ 天ぷら粉	小麦 卵 乳 大豆	
スパゲティソテー	スパゲティ	小麦	
キャベツ	キャベツ 和風ドレッシング	鶏 大豆 小麦	
ミートボールケチャップ煮	やわらか肉団子 ケチャップ	小麦 卵 豚 セツチン 鶏 大豆 乳 小麦 ごま	
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11.12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		
白身フライ	白身フライ	大豆 小麦	
とんかつソース	とんかつソース	小麦 大豆 りんご 牛	
サラダ	和風ドレッシング	小麦 大豆 鶏	
キンピラごぼう	きんぴらごぼう	ごま 小麦 大豆	
厚揚げの肉豆腐風	厚揚げ 豚肉 醤油 みりん	小麦 大豆 豚	
味噌汁	みそ	大豆 小麦	
オレンジゼリー	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9.10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		
ホイコーロー	豚肉 キャベツ コチジャン 醤油	豚 大豆 小麦	
中華ポテト	中華ポテト	小麦 大豆	
スナップエンドウ	スナップエンドウ 食塩		
春雨中華和え	春雨 きゅうり	大豆 小麦 ごま	
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11.12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		
豚肉と筍の中華炒め	豚肉 たけのこ	小麦 大豆 鶏 豚	
ミニウイナードッグ	ミニウイナードッグ	小麦 卵 鶏 豚 大豆 乳	
スナップエンドウ	スナップエンドウ 食塩		
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	
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。)

令和 6年11.12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			
さばの塩焼き	さば 塩	さば		
ベーコンソテー	ベーコン	豚 大豆 卵 乳		
ごぼうサラダ	ごぼうさらだ	卵 ごま 大豆 小麦 乳		
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11.12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 セラチン 鶏 大豆 乳 豚 ごま		
卵焼き	厚焼玉子	卵 小麦 大豆		
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 鶏		
漬物	つぼ漬け	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11.12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			
チキンカツ	やわらかチキンカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏		
ウスターソース	ウスターソース	小麦 大豆 牛		
れんこんきんぴら	きんぴられんこん	大豆 小麦 ごま さけ		
ブロッコリー	ブロッコリー 食塩			
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11.12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		
カレーライス	米	小麦 大豆 鶏 豚	やまいも	
オニオンリングフライ	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		
ヨーグルト	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。)

(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9.10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	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。)

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。

野外炊事

メニュー	主な食材	アレルギー表示対象食品
炊き込みご飯・豚汁	白米	
	炊き込みご飯の素	小麦 大豆 鶏
	豚肉	豚
	こんにゃく	
	ごぼう	
	にんじん	
	じゃがいも	
	だいこん	
	はねぎ	
	油揚げ	大豆
	麦みそ	小麦 大豆
	だしの素	
	オレンジ	オレンジ
	つぼ漬け	大豆 小麦

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。