



日	曜日	献立名	食材	アレルギー	E：たんぱく質 P：カロリー F：脂質	アスリート	アスリート アレルギー
1月7日	水	とんこつ野菜ラーメン	ラーメン とんこつスープ 中華だし キャベツ 玉葱 人参 きくらげ もやし チンゲン菜 豚肉 塩 胡椒 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E：600	種大盛+鶏唐揚げ	小麦 大豆
		点心（さくら焼売・餃子）	玉葱 たら えび 豚脂 砂糖 植物性たん白 卵白 塩 ポークフィヨン 小麦粉 大豆粉 キャベツ にら 豆腐 醤油 植物油 かしエキス 香辛料 でん粉	エビ 小麦 卵 大豆	P：23.5		
					F：16.7		
1月8日	木	キーマカレー	豚肉 玉葱 ミックスベジタブル カレールウ（やまいも） クミン コリアンダー ターメリック 小麦粉 バター トマトケチャップ オリーブ油	小麦 乳 大豆	E：981	大盛 +厚切りハムカツ （豚）	小麦 卵 乳 大豆
		シーザーサラダ	レタス ブロッコリー 三色ピーマン 玉葱 紫キャベツ 粉チーズ シーザードレッシング（魚介類） 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆	P：26.6		
		デザート	ヨーグルト	乳	F：30.4		
1月15日	木	白身魚のバジルソース&牛肉コロッケ	すけそうたら 植物油 塩 にんにく 肉エキス バジル 赤パプリカ パセリ オレガノ 胡椒 香辛料 じゃが芋 パン粉 小麦粉 玉葱 牛肉 砂糖 牛脂 粒状大豆たん白 バン粉 でん粉 糖類 香味油 キャベツ 紫キャベツ	小麦 乳 大豆	E：870	大盛 +ささみカツ （鶏）	小麦 大豆
		魚介のイタリアンサラダ	えび いか あさり 玉葱 ブロッコリー 三色ピーマン カリフラワー イタリアンドレッシング 塩 胡椒	エビ 小麦 大豆	P：28.8		
		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	F：20.9		
1月16日	金	和風ハンバーグ	鶏肉 植物性たん白 玉葱 バン粉 でん粉 卵白 豚脂 牛脂 醤油 糖類 卵殻粉 塩 ポークエキス 加工油脂 にんにく チキンブイヨン 乳清たん白 ぜらチン 大根 和風だし 醤油 酒 みりん もやし 人参 ほうれん草	小麦 乳 卵 大豆	E：988	大盛 +ウインナー （牛 豚 鶏）	大豆
		タラモサラダ	明太子（魚卵） じゃが芋 玉葱 枝豆 マヨネーズ 塩 胡椒	卵 大豆	P：30.1		
		味噌汁	卵 和風だし 味噌噌	卵 大豆	F：29.5		
1月19日	月	かに玉うどん	うどん 卵 かにかま（魚肉） 和風だし 醤油 酒 みりん 砂糖 白醤油 めんつゆ（魚介エキス） 片栗粉	カニ 小麦 卵 大豆	E：847	種大盛+竹輪天 （魚肉）	小麦 大豆
		メンマともやしのごま醤油和え	メンマ もやし 人参 きくらげ きぬさや ごま醤油ドレッシング ごま油	小麦 乳 大豆	P：23.1		
					F：9.0		
1月20日	火	ポークジンジャー丼	豚肉 玉葱 人参 いんげん 醤油 酒 みりん 砂糖 白醤油 めんつゆ（魚介エキス） にんにく しょうが 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E：789	大盛 +ミートボールの トマト煮 （鶏 ごま）	小麦 卵 乳 大豆
		ハムとキャベツのコールスローサラダ	ハム キャベツ 紫キャベツ 玉葱 コーン フレンチドレッシング 塩 胡椒	卵 乳 大豆	P：23.5		
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 味噌噌	大豆	F：15.8		
1月21日	水	エビフライ&産産バターコロッケ	えび バン粉 小麦粉 塩 植物油 小麦たん白 貝カルシウム じゃが芋 玉葱 砂糖 糖類 でん粉 バター キャベツ 紫キャベツ	エビ 小麦 乳 大豆	E：961	大盛 +チキン ガーリックソース	小麦 大豆
		ビーフンとチンゲン菜のサラダ	ビーフン チンゲン菜 玉葱 三色ピーマン 中華ドレッシング（ごま） ごま油	小麦 大豆	P：20.5		
		中華スープ	大根 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 大豆	F：25.2		
1月22日	木	ビーフストロガノフ	牛肉 玉葱 マッシュルーム 赤ワイン 小麦粉 デミグラスソース トマトケチャップ バター 生クリーム	小麦 乳 大豆	E：858	大盛 +ロールキャベツ クリーム煮 （豚）	小麦 乳 大豆
		ひじきと根菜のごまネーズ	ひじき ごぼう れんこん 人参 きゅうり こんにゃく 和風だし 醤油 砂糖 マヨネーズ ごま	小麦 卵 大豆	P：21.9		
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆	F：22.4		
1月27日	火	グリルチキンオーロラソース	鶏肉 小麦粉 塩 胡椒 マヨネーズ トマトケチャップ ウスターソース（りんご） スパゲッティー 玉葱	小麦 卵 大豆	E：1111	大盛 +フレーンオムレツ	卵 大豆
		リヨネーズポテト	ベーコン じゃが芋 玉葱 にんにく パセリ オリーブ油	卵 乳 大豆	P：37.0		
		味噌汁	ほうれん草 和風だし 味噌噌	大豆	F：43.2		
1月28日	水	白身魚の生醤油焼&野菜豆腐バーグ	モール 醤油 糖類 砂糖 塩 酢 昆布エキス かつお節エキス しょうが 玉葱 人参 枝豆 長葱 植物性たん白 鶏肉 バン粉 小麦粉 豆腐 牛脂 酒 みりん もやし 三色ピーマン	小麦 大豆	E：877	大盛+牛すき煮	小麦 大豆
		ブロッコリーのツナマヨ和え	ブロッコリー 人参 玉葱 ツナ マヨネーズ 塩 胡椒	卵 大豆	P：33.4		
		味噌汁	白菜 油揚げ 和風だし 味噌噌	大豆	F：21.0		
1月29日	木	ヒレカツ	豚肉 植物性たん白 卵白 塩 バン粉 小麦粉 ショートニング 植物油 脂 キャベツ 紫キャベツ	小麦 卵 大豆	E：897	大盛 +鶏チリ （ごま）	小麦 大豆
		中華サラダ	もやし 人参 きゅうり ハム 大根 中華ドレッシング（ごま） ごま	小麦 卵 乳 大豆	P：28.0		
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 味噌噌	大豆	F：23.7		
1月30日	金	スタミナ豚丼	豚肉 玉葱 たけのこ 人参 きくらげ にんにくの芽 中華だし 醤油 酒 オイスターソース 砂糖 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E：876	大盛 +バターコーン	乳
		春巻き	たけのこ 玉葱 人参 キャベツ 植物性たん白 植物油 脂（ごま） 醤油 でん粉 はるさめ 小麦粉 ショートニング 鶏肉 砂糖 オイスターソース 香辛料 ほたて貝エキス ししいたけ 糖類 塩	小麦 大豆	P：23.8		
		中華スープ	卵 わかめ 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵 大豆	F：22.5		

※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おりません。

※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下さい。