

日	献立名	食品名	栄養価
2日 (月)	おにぎり 豚の生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーの炒め物	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油・みりん・砂糖・生姜・大豆油 竹輪・てんぷら粉・青のり・大豆油 ブロッコリー・カリフラワー・コーン・コンソメ・塩こしょう・大豆油	エネルギー 329kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.9g 食塩相当量 1.9g
3日 (火)	おにぎり ミンチカツ 小松菜のおかか和え さつま揚げの炒めもの	玉ねぎ・植物性たん白・牛肉・卵白・牛脂・パン粉(小麦・大豆)・小麦粉・植物油脂・フライミックス粉(小麦・卵)・砂糖・醤油・食塩・香辛料・酵母エキス・加工デンプン・調味料・着色料・焼成Ca・とんかつソース 小松菜・人参・醤油・砂糖・かつお節 さつま揚げ・こんにゃく・人参・もやし・醤油・みりん・砂糖・大豆油	エネルギー 349kcal たんぱく質 10.5g 脂質 9.7g 食塩相当量 0.8g
4日 (水)			
5日 (木)		<h2>心の学園記念日</h2>	
6日 (金)	おにぎり 八宝菜 焼き餃子 きゅうりともやしのナムル みかん	豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・竹輪・ピーマン・醤油・白湯・シャンタ ン・塩こしょう・かたくり粉・大豆油 餃子(キャベツ・小麦粉・鶏肉・豚肉・豚脂・にら・玉ねぎ・なたね 油・粒状大豆たん白・食塩・ごま油・清酒・オイスターソース・でん 粉・たん白加水分解物・もち米粉・醤油・香辛料・ポークエキス調 味料・大豆粉・砂糖・酵母エキス・サフラワー油・加工デンプン・調 味料(アミノ酸等)・トレハロース・キシロース・乳化剤・グリシン・ピ ロリン酸Na・増粘剤(キサンタン)・かたくり粉) きゅうり・人参・もやし・醤油・穀物酢・砂糖・塩・ごま油・ガラスープ の素 みかん缶	エネルギー 379kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.5g 食塩相当量 2.2g



日	献立名	食品名	栄養価
9日 (月)	バイキング		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
10日 (火)	冬至献立(21日) おにぎり 鮭の香り焼き かぼちゃの煮物 キャベツの和えもの	鮭・醤油・みりん・ゆず果汁 かぼちゃ・醤油・みりん・砂糖・食塩・かつお昆布だし キャベツ・人参・竹輪・醤油・みりん・かつお昆布だし	エネルギー 303kcal たんぱく質 18.5g 脂質 4.9g 食塩相当量 1.5g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



12月9日 * バイキングメニュー *



おにぎり	ごはん
塩昆布おにぎり	ごはん・塩昆布
焼きそば	中華めん・豚肉・キャベツ・人参・塩コショウ・焼きそばソース(トマト・りんご・砂糖・ぶどう糖・醸造酢・食塩・醤油・オイスターエキス・香辛料・シイタケエキス・酵母エキス・かつおぶし・増粘剤(加工デンプン・増粘多糖類)・カラメル色素・調味料(アミノ酸)・甘味料(甘草))・大豆油
ロールパン	小麦粉・砂糖・マーガリン・発酵風味料・乳等を主要原料とする食品・パン酵母・食塩・乳化剤・増粘剤・イーストフード・ビタミンC・香料
唐揚げ	鶏肉・みりん・醤油・塩こしょう・生姜・片栗粉・大豆油
フライドポテト	じゃがいも・植物油脂・ぶどう糖(一部に小麦を含む)・食塩・大豆油
チキンナゲット	(鶏肉・小麦粉・コーンフラワー・小麦粉でん粉・タピオカでん粉・醤油・コーンスターチ・砂糖・大豆油・大豆たん白・塩・白コショウ・ナツメグ・Lグルタミン酸Na・ポリリン酸Na・くん液・炭酸水素Na・キシロース・キサンタンガム・パプリカ色素)・トマトケチャップ
ウインナー	豚肉・豚脂肪・還元水あめ・大豆たん白・食塩・たんぱく加水分解物(ゼラチン)・香辛料・ベジタブルブイヨン・粉あめ・ポークエキス・チキンエキス・ラード・加工でん粉・調味料(アミノ酸)・リン酸塩・ソルビン酸・pH調整剤・ビタミンC・亜硝酸Na
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー・醤油・砂糖・ごま
ポテトチップス	じゃがいも・植物油・食塩・昆布エキスパウダー・デキストリン・調味料(アミノ酸等)
温州みかんゼリー	みかん果汁・糖類(ぶどう糖・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・果糖)・ゲル化剤(増粘多糖類)・乳酸Ca・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄Na
コーンスープ	(コーン・デキストリン・小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・でん粉・食塩・食用油脂(牛)・チーズ・酵母エキス・香辛料・調味料(アミノ酸等)・増粘剤)・牛乳

下線は卵・乳・小麦・落花生・えび・かにが含まれている食品を表します。

食品名	原材料
竹輪	魚肉(スケトウタラ・ひめじ等)・でん粉・大豆たん白・砂糖・植物油(大豆)・食塩・ぶどう糖・加工でん粉・調味料(アミノ酸等)・貝Ca
さつま揚げ	魚肉・でん粉・砂糖・食塩・大豆たんぱく・ぶどう糖・調味料(アミノ酸等)・キシロース・菜種油
シャンタン	食塩・畜肉エキス(牛・鶏・豚)・野菜エキス・動植物油脂・砂糖・乳糖・小麦粉・香辛料・調味料(アミノ酸等)
白湯 (小麦・乳)	畜肉エキス(牛・鶏・豚)・食塩・大豆油・砂糖・醤油・野菜エキス・香辛料・調味料(アミノ酸等)・加工でん粉