



# 2020年1月分こんだて

## ノーボーダース

日	曜	メニュー	材料名				エネルギー
			体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	その他	
6	月	ごはん 鶏肉ケチャップ炒め コーンコロッケ▲ 根菜サラダ プチトマト フルーツ	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン	米 油 砂糖 コーン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	488
7	火	俄ごはん(ゆかり) 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	たら ウィンナー 大豆	玉葱 バゼリ粉 玉葱 人参 りんご缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	491
8	水	おにぎり 豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼うどん▲ 大根とこんにゃくのおかか煮 フルーツ	味付けのり 豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 人参 大根 蒟蒻 ハイン缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	436
9	木	若布ごはん 豚肉とポテトの金平 チキンナゲット▲ 南瓜煮 ツナサラダ フルーツ	若布ごはんの素 豚肉とポテト 鶏肉 おから 南瓜煮 シーチキン フルーツ	人参 インゲン にんにく 南瓜 キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ りんご	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	452
10	金	そぼろごはん エビカツ▲○ ポークピッツ 焼きそば▲ 胡瓜と竹輪の群の物▲ フルーツ	鶏肉 エビ イカ ポークピッツ 竹輪 若布	生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 もやし 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 焼きそば 麺 油 砂糖	醤油 塩 醤油 ソース 塩 こしょう 酢 醤油	461
11	土	ごはん 豚肉野菜炒め 香香き▲ 若竹煮・厚揚げ煮■ とろろパック 笹かま煮●■▲・漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 若布 厚揚げ 笹かま煮	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 筍 人参 漬物	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 小麦粉 水あめ 油 砂糖 ゴマ 長芋 ゴマ	焼肉のタレ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩	784
14	火	おにぎり 鶏の唐揚げあんからめ▲ もやしの和え物 さつま手のレモン煮 ひじき煮 枝豆 油揚げ フルーツ	味付けのり 鶏肉 大豆粉 もやし 和え物 さつま手 ひじき煮 枝豆 油揚げ	生姜 にんにく もやし 胡瓜 人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 さつま手 砂糖 ひじき煮 醤油	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 レモン果汁 和風だし 醤油	472
15	水	炊込みごはん サバの幽庵焼き 揚げ餃子 ほうれん草の和え物 五目金平 フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 牛蒡 人参 蓮根 インゲン みかん缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 どうもろこし 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし	441
16	木	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトフライ ミートパンネ▲ キャベツチキンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	421
17	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き▲ ハムステーキ 焼きビーフン じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム 鶏肉	にんにく 生姜 人参 木耳 ビーマン 人参 玉葱 バゼリ粉 ハイン缶	米 砂糖 ビーフン 油 じゃが芋 油	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう	468
18	土	ごはん ハンバーグおろしソース●■▲ ナポリタンスパゲティ●■▲○ 枝豆がんとどき煮■▲ イタリアンオムレツ●■▲・さつま揚げ煮●■▲ 漬物・ミニももぎ餅	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 ウィンナー 枝豆がんとどき煮 卵 牛乳 生姜天	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく 玉葱 ビーマン 玉葱 漬物	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ スパゲティ 油 砂糖 砂糖 砂糖 油 小麦粉 ミニももぎ餅 ゴマ	※※※ ワイン こしょう ※ ※ ※ オイスターソース ケチャップ ソース コンソメ 香辛料 砂糖 ※※※ 和風だし コンソメ ケチャップ ※ ※ ※	759
20	月	おにぎり 豚肉の生姜炒め イカリングフライ▲ 大芋芋 サイコロ高野豆腐煮 フルーツ	味付けのり 豚肉 イカ 高野豆腐	玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 インゲン 大根 人参 りんご缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 さつま手 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 酢 醤油 和風だし 醤油	480

21	火	コーンごはん 白身魚フライ▲ 焼きそばはん▲ 竹輪煮▲ ミート大豆煮 フルーツ	たら 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 ハイン缶	米 どうもろこし パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖	塩 ソース 白濁スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 ケチャップ 塩 こしょう	436
22	水	俄ごはん(ゆかり) 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	たら ウィンナー 大豆	玉葱 バゼリ粉 玉葱 人参 りんご缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	489
23	木	おにぎり 豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼うどん▲ 大根とこんにゃくのおかか煮 フルーツ	味付けのり 豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 人参 大根 蒟蒻 ハイン缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	436
24	金	若布ごはん 豚肉とポテトの金平 チキンナゲット▲ 南瓜煮 ツナサラダ フルーツ	若布ごはんの素 豚肉とポテト 鶏肉 おから 南瓜煮 シーチキン フルーツ	人参 インゲン にんにく 南瓜 キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ りんご	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	452
25	土	そぼろごはん エビカツ▲○ ポークピッツ 焼きそば▲ 胡瓜と竹輪の群の物▲ フルーツ	鶏肉 エビ イカ ポークピッツ 竹輪 若布	生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 もやし 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 焼きそば 麺 油 砂糖	醤油 塩 醤油 ソース 塩 こしょう 酢 醤油	461
27	月	ごはん 豚肉野菜炒め 香香き▲ 若竹煮・厚揚げ煮■ とろろパック 笹かま煮●■▲・漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 若布 厚揚げ 笹かま煮	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 筍 人参 漬物	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 小麦粉 水あめ 油 砂糖 ゴマ 長芋 ゴマ	焼肉のタレ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩	784
28	火	おにぎり 鶏の唐揚げあんからめ▲ もやしの和え物 さつま手のレモン煮 ひじき煮 枝豆 油揚げ フルーツ	味付けのり 鶏肉 大豆粉 もやし 和え物 さつま手 ひじき煮 枝豆 油揚げ	生姜 にんにく もやし 胡瓜 人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 さつま手 砂糖 ひじき煮 醤油	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 レモン果汁 和風だし 醤油	472
29	水	炊込みごはん サバの幽庵焼き 揚げ餃子 ほうれん草の和え物 五目金平 フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 牛蒡 人参 蓮根 インゲン みかん缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 どうもろこし 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし	441
30	木	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトフライ ミートパンネ▲ キャベツチキンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	421
31	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き▲ ハムステーキ 焼きビーフン じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム 鶏肉	にんにく 生姜 人参 木耳 ビーマン 人参 玉葱 バゼリ粉 ハイン缶	米 砂糖 ビーフン 油 じゃが芋 油	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう	468
21	火	コーンごはん 白身魚フライ▲ 焼きそばはん▲ 竹輪煮▲ ミート大豆煮 フルーツ	たら 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 ハイン缶	米 どうもろこし パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖	塩 ソース 白濁スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 ケチャップ 塩 こしょう	436
22	水	俄ごはん(ゆかり) 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	たら ウィンナー 大豆	玉葱 バゼリ粉 玉葱 人参 りんご缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	489
23	木	おにぎり 豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼うどん▲ 大根とこんにゃくのおかか煮 フルーツ	味付けのり 豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 人参 大根 蒟蒻 ハイン缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	436
24	金	若布ごはん 豚肉とポテトの金平 チキンナゲット▲ 南瓜煮 ツナサラダ フルーツ	若布ごはんの素 豚肉とポテト 鶏肉 おから 南瓜煮 シーチキン フルーツ	人参 インゲン にんにく 南瓜 キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ りんご	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	452
25	土	そぼろごはん エビカツ▲○ ポークピッツ 焼きそば▲ 胡瓜と竹輪の群の物▲ フルーツ	鶏肉 エビ イカ ポークピッツ 竹輪 若布	生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 もやし 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 焼きそば 麺 油 砂糖	醤油 塩 醤油 ソース 塩 こしょう 酢 醤油	461
27	月	ごはん 豚肉野菜炒め 香香き▲ 若竹煮・厚揚げ煮■ とろろパック 笹かま煮●■▲・漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 若布 厚揚げ 笹かま煮	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 筍 人参 漬物	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 小麦粉 水あめ 油 砂糖 ゴマ 長芋 ゴマ	焼肉のタレ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩	784
28	火	おにぎり 鶏の唐揚げあんからめ▲ もやしの和え物 さつま手のレモン煮 ひじき煮 枝豆 油揚げ フルーツ	味付けのり 鶏肉 大豆粉 もやし 和え物 さつま手 ひじき煮 枝豆 油揚げ	生姜 にんにく もやし 胡瓜 人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 さつま手 砂糖 ひじき煮 醤油	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 レモン果汁 和風だし 醤油	472
29	水	炊込みごはん サバの幽庵焼き 揚げ餃子 ほうれん草の和え物 五目金平 フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 牛蒡 人参 蓮根 インゲン みかん缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 どうもろこし 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし	441
30	木	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトフライ ミートパンネ▲ キャベツチキンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	421
31	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き▲ ハムステーキ 焼きビーフン じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム 鶏肉	にんにく 生姜 人参 木耳 ビーマン 人参 玉葱 バゼリ粉 ハイン缶	米 砂糖 ビーフン 油 じゃが芋 油	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう	468
21	火	コーンごはん 白身魚フライ▲ 焼きそばはん▲ 竹輪煮▲ ミート大豆煮 フルーツ	たら 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 ハイン缶	米 どうもろこし パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖	塩 ソース 白濁スープ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 ケチャップ 塩 こしょう	436
22	水	俄ごはん(ゆかり) 白身魚の唐揚げタルタルカレー風味▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	たら ウィンナー 大豆	玉葱 バゼリ粉 玉葱 人参 りんご缶	米 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	489
23	木	おにぎり 豆腐ハンバーグ スマイルポテト 焼うどん▲ 大根とこんにゃくのおかか煮 フルーツ	味付けのり 豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 人参 大根 蒟蒻 ハイン缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	436
24	金	若布ごはん 豚肉とポテトの金平 チキンナゲット▲ 南瓜煮 ツナサラダ フルーツ	若布ごはんの素 豚肉とポテト 鶏肉 おから 南瓜煮 シーチキン フルーツ	人参 インゲン にんにく 南瓜 キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 どうもろこし ノンエッグマヨネーズ りんご	塩 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう	452
25	土	そぼろごはん エビカツ▲○ ポークピッツ 焼きそば▲ 胡瓜と竹輪の群の物▲ フルーツ	鶏肉 エビ イカ ポークピッツ 竹輪 若布	生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 もやし 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 焼きそば 麺 油 砂糖	醤油 塩 醤油 ソース 塩 こしょう 酢 醤油	461
27	月	ごはん 豚肉野菜炒め 香香き▲ 若竹煮・厚揚げ煮■ とろろパック 笹かま煮●■▲・漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 若布 厚揚げ 笹かま煮	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 筍 人参 漬物	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 小麦粉 水あめ 油 砂糖 ゴマ 長芋 ゴマ	焼肉のタレ 醤油 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩	784
28	火	おにぎり 鶏の唐揚げあんからめ▲ もやしの和え物 さつま手のレモン煮 ひじき煮 枝豆 油揚げ フルーツ	味付けのり 鶏肉 大豆粉 もやし 和え物 さつま手 ひじき煮 枝豆 油揚げ	生姜 にんにく もやし 胡瓜 人参 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 さつま手 砂糖 ひじき煮 醤油	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 レモン果汁 和風だし 醤油	472
29	水	炊込みごはん サバの幽庵焼き 揚げ餃子 ほうれん草の和え物 五目金平 フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	人参 蓮根 椎茸 蒟蒻 柚子果汁 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 牛蒡 人参 蓮根 インゲン みかん缶	米 油 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 どうもろこし 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 酒 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし	441
30	木	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトフライ ミートパンネ▲ キャベツチキンサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 パンネ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	421
31	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き▲ ハムステーキ 焼きビーフン じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム 鶏肉	にんにく 生姜 人参 木耳 ビーマン 人参 玉葱 バゼリ粉 ハイン缶	米 砂糖 ビーフン 油 じゃが芋 油	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう	468

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。  
☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ か…□