

日曜日		材 料 名					エネルギー
		メニュー	体の血や肉になるもの	体の熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他の食品	
1	月	チキンかつ● マカロニサラダ● れんこんとにんじんのきんぴら ゆでブロッコリー ゆかりごはん フルーツ	鶏肉 ハム	油 バン粉 小麦粉 でん粉 ペンネ ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま 米	にんじん きゅうり ごぼう にんじん ブロッコリー バナナ	塩 塩 しょうゆ 昆布だし 塩 しそふりかけの素	409
2	火	鮭の照り焼き うの花 小松菜ときのこの煮浸し ハッシュドポテト ふりかけごはん(おかか) フルーツ	鮭 おから 油揚げ	砂糖 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋 油 米	にんじん ねぎ 小松菜 にんじん しめじ みかん	しょうゆ みりん だし(かつお さば 昆布) しょうゆ 和風だし 塩	403
3	水	牛肉と野菜の炒め物 さつま揚げフライ ほうれん草のお浸し たけのこの土佐煮 ふりかけごはん(のり) フルーツ	牛肉 さつま揚げ	砂糖 油 ごま 砂糖 砂糖 米	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 たけのこ オレンジ	塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩	406
4	木	鶏肉のグリルトマトソース コールスロー 糸こんにゃくの煮物 ジャガイモのロースト ふりかけごはん(わかめ) フルーツ	鶏肉 ハム かつお節 わかめ かつお節 のり	ノンエッグマヨネーズ こんにゃく ごま 砂糖 じゃが芋 油 米	たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン パイナップル	塩 コンソメ クチャップ ソース 塩 酢 しょうゆ みりん 塩 塩	402
5	金	油淋鶏● もやしのナムル エビしゅうまい●▲ キャベツの塩昆布和え なめしごはん フルーツ	鶏肉 エビ	砂糖 米粉 でん粉 油 水あめ 砂糖 ごま油 ごま パン粉 小麦粉 米	生姜 にんにく たまねぎ レモン果汁 もやし たまねぎ 生姜 キャベツ りんご	塩 しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 塩 塩昆布 しょうゆ なめしの素	406
6	土	鶏肉のミートボール 和風スパゲッティ● ちくわの磯辺揚げ● ブロッコリーのごま和え ふりかけごはん(おかか) フルーツ	鶏肉 ちくわ 青のり かつお節	砂糖 油 スパゲッティ 油 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	たまねぎ たまねぎ ビーマン しめじ ブロッコリー みかん	しょうゆ クチャップ みりん 塩 和風だし しょうゆ 塩	415
8	月	春巻き● 焼きそば● オクラのごま和え 蒸しとうもろこし ふりかけごはん(のり) フルーツ	豚肉 大豆粉 大豆粉	春雨 でん粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 砂糖 ごま 米	キャベツ にんじん 主ねぎ キャベツ にんじん オクラ とうもろこし みかん	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ ソース しょうゆ 塩	405
9	火	ソースひれかつ● 春雨サラダ ひじき煮 さつま芋のレモン煮 ゆかりごはん フルーツ	豚肉 大豆粉 ひじき 油揚げ	油 バン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 水あめ ごま油 砂糖 さつま芋 砂糖 米	キャベツ にんじん 野沢菜 にんじん レモン オレンジ	塩 しょうゆ ソース 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ しょうゆ しそふりかけの素	400
10	水	鶏肉のグリルBBQソース● ポテトサラダ チンゲン菜とちくわのソテー イカの一口フライ● ふりかけごはん(おかか) フルーツ	鶏肉 ハム ちくわ イカ かつお節	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油 パン粉 小麦粉 でん粉 米	りんご たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり チンゲン菜 バナナ	クチャップ しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 塩 塩	407
11	木	白身魚の一口竜田揚げ ミートスパゲッティ● ブロッコリーとコーンのおかか和え 厚揚げの煮つけ なめしごはん フルーツ	スケソウダラ 牛肉 豚肉 大豆粉 かつお節 厚揚げ	片栗粉 油 スパゲッティ 砂糖 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン りんご	塩 ポン酢 しょうゆ さけ みりん なめしの素	407
12	金	豚肉のポークチャップ● かぼちゃの天ぷら● きゅうりの酢の物 タクワンナー ふりかけごはん(わかめ) フルーツ	豚肉 わかめ たら ほき ウインナー わかめ かつお節 のり	小麦粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 米	たまねぎ にんにく かぼちゃ きゅうり パイナップル	クチャップ さけ 塩 塩 酢 塩	405
15	月	おろしソースハンバーグ 焼きビーフン にんじんのナムル ちくわの磯辺揚げ● ふりかけごはん(おかか) フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 ちくわ 青のり かつお節	油 バン粉 でん粉 ビーフン ごま油 ごま ごま油 小麦粉 油 米	たまねぎ 大根 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ にんじん オレンジ	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ オイスターソース 塩	405
16	火	鯖の塩焼き きんぴらごぼう しゅうまい● ほうれん草のごま和え なめしごはん フルーツ	鯖 豚肉	砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま 米	ごぼう にんじん たまねぎ 生姜 ほうれん草 にんじん りんご	塩 しょうゆ だし(かつお 昆布) 塩 しょうゆ なめしの素	408

17	水	鶏肉の唐揚げ ドライカレー風パスタ● 大根とにんじんの酢の物 かぼちゃの煮物 ふりかけごはん(のり) フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 のり かつお節	砂糖 米粉 でん粉 油 ペンネ 砂糖 砂糖 米	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン トマト 大根 にんじん ゆず かぼちゃ みかん	塩 しょうゆ カレー粉 しょうゆ 酢 しょうゆ さけ みりん 塩	410
18	木	回鍋肉 豆ちくわ 皮付きフライドポテト オクラのお浸し ゆかりごはん フルーツ	豚肉 味噌 ちくわ かつお節	砂糖 油 でん粉 砂糖 油 じゃがいも 油 砂糖 ごま 米	キャベツ ビーマン にんじん オクラ バナナ	しょうゆ さけ みりん 塩 しょうゆ しそふりかけの素	402
19	金	豚肉のコロッケ● 中華風胡麻春雨サラダ ブロッコリーのしらす和え さつま芋のロースト 塩おむすび フルーツ	豚肉 しらす	油 小麦粉 バン粉 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま さつま芋 油 米 ごま	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ブロッコリー オレンジ	塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 塩	402
20	土	ささみカツ● 塩焼きそば● エビしゅうまい●▲ 白菜ときくらげの和え物 なめしごはん フルーツ	鶏肉 大豆粉 エビ	小麦 バン粉 でん粉 油 焼きそば麺 油 パン粉 小麦粉 米	キャベツ にんじん たまねぎ 生姜 白菜 キクラゲ パイナップル	しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 ポン酢 なめしの素	419
22	月	エビかつ●▲ 焼きうどん● 小松菜のナムル ぶき芋 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ	エビ	小麦粉 でん粉 油 うどん麺 油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 米	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 パセリ粉 みかん	塩 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 塩	407
24	水	鶏肉の甘酢あんかけ ナポリタンスパゲッティ● ほうれん草のナムル ジャガイモのロースト ふりかけごはん(おかか) フルーツ	鶏肉	米粉 油 砂糖 片栗粉 スパゲッティ 油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 油 米	生姜 にんにく たまねぎ ビーマン ほうれん草 オレンジ	しょうゆ クチャップ 酢 塩 しょうゆ トマトソース しょうゆ 塩 塩	405
25	木	ブリの照り焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーとツナのおかか和え さつま芋の天ぷら● ふりかけごはん(のり) フルーツ	ブリ 油揚げ シーチキン かつお節	砂糖 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉 でん粉 油 米	切干大根 にんじん ブロッコリー りんご	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん ポン酢 塩	410
26	金	トマトソースハンバーグ 焼きビーフン れんこんとにんじんのきんぴら たけのこの土佐煮 なめしごはん フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉	油 バン粉 でん粉 ビーフン ごま油 砂糖 ごま 砂糖 米	たまねぎ 大根 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ ごぼう にんじん たけのこ みかん	塩 トマトソース 塩 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 昆布だし しょうゆ なめしの素	413

☆ホットミール(配膳食) 千種/昭和/徳重…10、13、16日 安城/岡崎/豊田…11、13、18日 刈谷…13日
※各校舎、上記の日にちで献立が変わります。(平日はキンダーのみ)

10	水	ハヤシライス ごはん フルーツポンチ	豚肉	じゃが芋 油 砂糖 米 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト オレンジ パイン リんご バナナ	ハヤシルウ	449
11	木						
13	土	焼き鳥丼 ごはん 味噌汁 フルーツ	鶏肉 味噌 わかめ 豆腐	砂糖 米	たまねぎ にんじん 大根 オレンジ	しょうゆ みりん	410
16	火	かけうどん● 野菜のかき揚げ● いなり寿司 クリスマスプリン	わかめ かつお節 揚げ 大豆	うどん麺 油 小麦粉 でん粉 油 米 砂糖 砂糖 水あめ	コーン たまねぎ にんじん ごぼう 春菊 イチゴ果汁	しょうゆ 和風だし 塩 酢	439
18	木						

月平均成分値 エネルギー…407cal
※仕入れの都合により変更する場合がございます。
※アレルギー物質(特定原材料7品目)を含むメニューは次の印にて表示します。小麦…● そば…■ えび…▲ かに…◆ 落花生…◎
※乳・卵に関しては使用しておりません。(製造工場では一部乳・卵の製品を使用しております。)
※職員様用、サタデーコースの小学生様用のランチはエネルギー量が1.5倍計算となります。
■表示はショートコースになります。

株式会社マルニケータリングサービス