



※赤字・・・食物アレルギー対応の食材（調理室で除去/提供なし）

青字・・・食物アレルギー摂取注意の食材（提供あり/本人判断）

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギーkcal
						たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
6 金	秋の吹き寄せごはん【文化の日11/3】	豚肉,鶏もも肉	米,玄米,ぎんなん(水菜),さつまいも,こめサザ油	ぶなしめじ,れんこん,まいたけ,にんじん	しょうゆ,本みりん,食塩,酒,うす口しょうゆ	577
	さばの塩焼き	さば			高,天塩	27.3
	ゆで豚と野菜のぼんず和え	豚肩ロース肉,豚バラ肉,昆布,かつお節の節	でんぶん,三温糖	はくさい,きつね,にんじん,レモン(果汁)	高,しょうゆ,米酢,天塩	22.8
	菊花のすまし汁【文化の日(11/3)】	はんぺん(卵なし),昆布,かつお節の節		かぶ,食用菊	高,うす口しょうゆ,本みりん,天塩	2.1
	卵巻			卵巻		
9 月	牛乳	牛乳(飲用)				
	古代米ごはん(黒米)		米,黒米			633.0
	くしらさつま芋のオーロソース	くしら肉	砂糖,塩,こしょう,たけのこ,さつま芋,こめサザ油,マヨネーズ(卵なし)	しょうが,ごぼう	高,トマトケチャップ,中濃ソース	25.9
	ほうれん草のかりかじやコサラダ	ちりめんじゃこ,昆布,京田厚野の節,さば厚野の節	こま油,三温糖	もやし,ほうれんそう	しょうゆ,米酢,本みりん,天塩	15.3
	なめこの赤だし	昆布,京田厚野の節,さば厚野の節,米みそ,八丁みそ,粉かつお節	うずき煮団内み	なめこ,たまねぎ,さいりしめん	本みりん	1.9
10 火	ママオとママコのあとひきみそ大豆	ママオとママコのあとひきみそ大豆				
	りんご			りんご		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	トルティーヤ【メキシコ】		トルティーヤ			624.0
	ピカディーニ【メキシコ】	牛もも肉,豚もも肉,豚レバー,ひよこ豆(水菜),昆布	オリーブ油	にんにく,セピタ,たまねぎ,にんじん,れんこん,ぶなしめじ,さいりめん,トマト(缶)	赤ワイン,トマトケチャップ,しょうゆ,ババロア(粉),チリパウダー,クミン(粉),食塩,こしょう	27.3
11 水	魚介とオレンジのセビチェ【メキシコ】	えび,はたて貝柱,昆布	オリーブ油,三温糖	きゅうり,赤たまねぎ,なつめかん(缶詰),ライム(果汁・生),バジル	白ワイン,天塩,こしょう	22.0
	メキシカンフランク【メキシコ】	アガー,牛乳(調理用),コンデンスミルク		ココナツミルク	ココアパウダー,バニラエッセンス	2.4
	乳酸菌飲料【ジョアブレン】	ジョアブレン				
	ごはん		米			637.0
	ニギスの味噌田楽	ニギス,昆布,京田厚野の節,さば厚野の節,米みそ	でんぶん,米粉,こめサザ油,三温糖	しょうが	高,食塩,こしょう,本みりん,しょうゆ	21.2
3-1 富士農場	おかひきめのごままヨサラダ	ローマハム(卵なし),昆布,京田厚野の節,さば厚野の節	マヨネーズ(卵なし),三温糖,白ごま	おかひきめ,キャベツ,にんじん,コーン(缶)	しょうゆ	25.8
	いも煮汁【山形】	牛蒡,ロー肉,木綿豆腐,昆布,京田厚野の節,さば厚野の節	おくらにゃん(菓),さいりち,こめサザ油,砂糖	まいたけ,長ねぎ	高,しょうゆ	2.3
	ラフランス山形					
	牛乳	牛乳(飲用)				
12 木	中華丼(玄米ごはん)	豚もも肉,豚バラ肉,おさり,うずら卵(水菜),昆布	米,玄米,でんぶん,こめサザ油,こま油	きくらげ(乾物),はくさい,たけのこ(水菜),たまねぎ,にんじん,絹さや,にんにく,しょうが	高,オイスターソース,本みりん,こしょう,しょうゆ,食塩	687.0
	3-2 富士農場					
	さつま芋チーズ春巻	白いんげん豆(水菜),チーズ,スキムミルク	さつまいも,落書きの皮,薄力粉,こめサザ油		食塩,こしょう	29.1
	レンズ豆のスープ	ペーン(卵なし),レンズ豆,昆布	こめサザ油	エリンギ,にんじん,コーン(缶),こまつな,セピタ,にんにく	白ワイン,鶏だし,顆粒,本みりん,天塩,こしょう	21.6
	パイナップル			パイナップル		1.9
13 金	牛乳	牛乳(飲用)				
	お赤飯【七五三】	小豆	米,もち米		天塩	636
	ぶりのてり焼き	ぶり,昆布,かつお節の節	砂糖,三温糖,でんぶん		高,しょうゆ,本みりん	25
	はなごりーのこまみそ和え	竹輪(卵なし),昆布,かつお節の節,米みそ	三温糖,白ごま	キャベツ,はなごりー	本みりん,しょうゆ	20.8
	手まりふたつのすまし汁	昆布,かつお節の節	たまりふ	かぶ,しいたけ(乾物),かぶ(菓)	糖質もじ汁,高,うす口しょうゆ,本みりん,天塩	2.2
16 月	紅白プリン【七五三】	アガー,牛乳(調理用),生クリーム	グラニュー糖	いちごクリーム		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	ごはん		米			599
	さんまの生煮魚	さんま,昆布,京田厚野の節,さば厚野の節		しょうが	りんご酢,しょうゆ,本みりん	25
	あさりと江戸栗のおかか和え	あさり,昆布,京田厚野の節,さば厚野の節,さば厚野の節	でんぶん,米粉,こめサザ油,砂糖	しょうが,はくさい,えどな,にんじん	しょうゆ,本みりん,天塩	20.9
17 火	厚揚げとさつま芋のみそ汁	生揚げ,昆布,京田厚野の節,さば厚野の節,白いんげん豆(水菜),米みそ赤,米みそ白,粉かつお節	さつまいも	たまねぎ,ぶなしめじ,万能ねぎ		1.8
	柿			かき		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	ごはん		米			635.0
	エゴふりかけ【SDGs】	かつお節の節,昆布	こめサザ油,三温糖,白ごま		しょうゆ,本みりん,米酢	24
18 水	おかコロッケ【SDGs】	豚もも肉,鶏砂肝,おから,昆布,かつお節の節,チーズ,スキムミルク	こめサザ油,じゃがいも,でんぶん,薄力粉,パン(生),はちみつ	たまねぎ,にんじん	高,食塩,こしょう,赤ワイン,トマトケチャップ,中濃ソース	20.1
	花野菜のサラダ【SDGs】	しらす,昆布,かつお節の節	こめサザ油,三温糖	ブロッコリー,カリフラワー,コーン(缶)	しょうゆ,米酢,食塩	1.8
	大蔵大根ののみそ汁【SDGs】	油揚げ,昆布,かつお節の節,米みそ赤,米みそ白		大蔵だいこん,長ねぎ,にんじん,だいこん(菓)	しょうゆ,米酢,食塩	1.8
	卵生みかん			卵生みかん	本みりん	
	牛乳	牛乳(飲用)				
19 木	ジャコわかめごはん	わかめ,かめ,鶏の胸,ちりめんじゃこ	米,押麦			589.0
	ホクホクのもみじ焼き	ラムネック	米粉,マヨネーズ(卵なし)	にんじん	高,本みりん,うす口しょうゆ,食塩	26.4
	むじきとれんこんのきんぴら	さつまいも(卵なし),むじき,昆布	こめサザ油,ごま油	れんこん,にんじん,さいりめん	しょうゆ,本みりん,酒,食塩	18.4
	かきたま汁	卵,高野豆腐,鶏もも肉,木綿豆腐,昆布		しいたけ(乾物),たまねぎ,みずな	高,糖質もじ汁,うす口しょうゆ,本みりん,天塩,こしょう	1.9
	りんご(ぐんま名月)			りんご		
20 金	牛乳	牛乳(飲用)				
	ごはん		米			611.0
	鶏ちゃん【岐阜】	鶏もも肉,米みそ白,米みそ赤	こめサザ油,でんぶん	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	高,しょうゆ	29.3
	コロコロだいこん	昆布,京田厚野の節,さば厚野の節	ごま油,砂糖	きゅうり,だいこん	しょうゆ,米酢,天塩,ラー油	16.0
	ずったて汁【岐阜】	豚もも肉,大豆(乾物),油揚げ,昆布,京田厚野の節,さば厚野の節,高野豆腐,粉かつお節		にんじん,長ねぎ,こまつな	高,うす口しょうゆ,本みりん,天塩	1.8
24 火	栗きんとん【岐阜】		栗し,栗,さつまいも(冷凍),砂糖		食塩	
	牛乳	牛乳(飲用)				
	新米おにぎり【勤労感謝の日(11/23)】		米		天塩	637.0
	きんめだいの無付け	きんめだい,真昆布,煮干し	三温糖	しょうが,長ねぎ	高,しょうゆ,本みりん	28.6
	小松菜のりめし	かまぼこ(卵なし),昆布,煮干し,焼きのり	砂糖	はくさい,きつね	しょうゆ,天塩	22.5
25 水	大根のこまみそ汁	豚もも肉,豚バラ肉,生揚げ,昆布,煮干し,白いんげん豆(水菜),米みそ白,米みそ赤	こま油,白ごま	だいこん,にんじん,ぶなしめじ	高,本みりん,しょうゆ	2.4
	夢オレンジ			夢オレンジ		
	牛乳	牛乳(飲用)				
	鮭とほうれん草のクリームバグダティ	さけ,牛乳(調理用),昆布,白いんげん豆(水菜),米みそ白	スバクティ,オリーブ油,こめサザ油,米粉	たまねぎ,マッシュルーム,ほうれんそう,にんにく	白ワイン,ローリエ(粉),鶏だし,顆粒,本みりん,うす口しょうゆ,食塩,黒こしょう	679.0
	ボンデクーショ	ペーン(卵なし),チーズ,スキムミルク	白玉粉,無塩バター	かぶ,あんぱん,さやえんどう	ベーキングパウダー,食塩	27.8
26 木	かぶのゆずドレッシングサラダ	まぐろ(油煮),昆布	こめサザ油,砂糖	かぶ,ブロッコリー,コーン(缶),ゆず(果汁),ゆず(果皮)	うす口しょうゆ,天塩	26.7
	ラフランス			西洋なし		1.7
	牛乳	牛乳(飲用)				
	ごはん		米			613.0
	タチウオの塩こうじ焼き	タチウオ	塩こうじ		うす口しょうゆ,本みりん	27.2
27 金	はなごりーのからし和え	ローマハム(卵なし),昆布,京田厚野の節,さば厚野の節	三温糖	はくさい,はなごりー	しょうゆ,天塩,洋からし(粉)	18.9
	青のり里芋ポテト	大豆(乾物),青のり	さいりち,でんぶん,こめサザ油		天塩	2.3
	もずくのかき玉みそ汁	卵,高野豆腐,木綿豆腐,もずく(冷凍),昆布,京田厚野の節,さば厚野の節,米みそ赤,米みそ白		にんじん,チンゲン菜	本みりん	
	牛乳	牛乳(飲用)				
28 土	ごはん		米			647.0
	加賀れんこん入りカレー【おしろし】	豚もも肉,鶏砂肝,高野豆腐,昆布,煮干し	こめサザ油,マヨネーズ(卵なし),でんぶん,砂糖	しょうが,れんこん,たまねぎ,だいこん,レモン(果汁)	食塩,ナッツ(粉),黒こしょう,トマトケチャップ,高,しょうゆ,本みりん	28.2
	あしたばのササマヨサラダ	まぐろ(油煮),昆布,煮干し	マヨネーズ(卵なし),三温糖,白ごま	もやし,あしたば,コーン(缶)	しょうゆ	21.9
	サーコンとなめこのみそ汁	生揚げ,昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白	サーコン	たまねぎ,なめこ,万能ねぎ	本みりん	2
	りんご食べ比べ サンふじ・玉林			りんご		
29 日	牛乳	牛乳(飲用)				
	セルフッシュバーガー 無塩(パン)		無塩パン			610.0
	フィッシュフライ	モーカサメ	薄力粉,パン(生),こめサザ油,はちみつ	キャベツ,きゅうり	中濃ソース,マスターソース,トマトケチャップ	25.8
	ポイルキャベツ	昆布	マヨネーズ(卵なし)		こしょう	23
	秋の恵みのクリームシチュー	豚もも肉,牛乳(調理用),昆布,白いんげん豆(水菜),米みそ白,チーズ,スキムミルク	さつまいも,こめサザ油,米粉	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ブロッコリー	白ワイン,鶏だし,顆粒,食塩,こしょう	1.5
30 月	洋梨ゼリー	アガー	グラニュー糖	西洋なし(缶)	白ワイン	
	きになる野菜1食分の鉄 7分21秒			7分21秒		
	ムチュージ(玄米ごはん)【わがこ】	鶏もも肉,レンズ豆,大豆(乾物),昆布	米,玄米,こめサザ油,塩こうじ	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,にんにく,トマト(缶),トマトピューレ	白ワイン,こしょう,とりがら,食塩,カレー粉	662.0
	ペイクトポテト【タンザニア】		じゃがいも,オリーブ		天塩,オールバイズ(粉)	27.0
	小エビとほうれん草のサラダ	小エビ(乾物),昆布	こめサザ油,三温糖	ほうれんそう,はくさい,赤パプリカ,黄パプリカ,しょうが,レモン(果汁)	とりがら,しょうゆ,天塩,チリパウダー	21
31 火	マンダジ【タンザニア】	絹ごし豆腐	薄力粉,砂糖,こめサザ油,砂糖	バナナ,ココナツミルク	ベーキングパウダー,バニラエッセンス,食塩	2.0
	牛乳	牛乳(飲用)				