



日	曜	献立名	魚肉卵豆	乳海藻	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑪おやつ	
1	木	麻婆春雨 果物 コーンサラダ	豚ミンチ		人参 ネギ 人参	玉葱 干椎茸 さくらげ ニンニク 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン	春雨	味噌 醤油 砂糖 コマ油 ドレッシング	リンゴ 牛乳	館バターケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 こしあん バター
2	金	ガイヤーン ブロッコリー 油揚げの卵とじ 果物	鶏肉 油揚げ 卵		(ブロッコリー) 人参 白葱	生姜 ニンニク 玉葱 干椎茸		醤油 砂糖 醤油 砂糖 みりん ケチャップ ソース	ヨーグルト 麦茶	マカロニあべかわ 牛乳	きな粉 砂糖 マカロニ
3	土	ナポリうどん ウインナー 果物	豚ミンチ ウインナー	粉チーズ	人参 ビーマン	玉葱	うどん類		せんべい 牛乳	菓子	菓子
5	月	高野豆腐のそぼろ煮 切干大根サラダ 果物	鶏ミンチ 高野豆腐		人参 小松菜 人参 大葉	玉葱 干椎茸 筍 生姜 切干大根 胡瓜	片栗粉	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 味噌 砂糖 みりん 塩コショウ 塩コショウ	せんべい 牛乳	ホットック 牛乳	ホットケーキミックス 片栗粉 豆腐 チーズ 油
6	火	魚の西京焼き 青菜のソテー 果物	魚		人参 青梗菜	玉葱 キャベツ もやし		味噌 砂糖 醤油 砂糖 みりん 塩コショウ 塩コショウ	ビスケット 牛乳	お好みボール 牛乳	小麦粉 BP キャベツ ちりめん 卵 お好みソース 青のり 鰹節 油
7	水	鶏肉のピザ風炒め 梅風味コーンスロー 果物	鶏肉	チーズ	人参 ビーマン トマト パセリ 人参	玉葱 しめじ ニンニク 胡瓜 コーン キャベツ	片栗粉	ケチャップ ソース 塩コショウ マヨネーズ 梅干し 砂糖	リンゴ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶 バナナ もも缶 キウ イ
8	木	豚肉の生姜焼き 野菜の納豆和え 果物	豚肉 納豆		人参 小松菜	玉葱 キャベツ 生姜 胡瓜 たくあん		醤油 砂糖 醤油	ヨーグルト 麦茶	おほかおにぎり 牛乳	米 鰹節 醤油 砂糖 ちりめん ゴマ
9	金	野菜いっぱい卵焼き ツナとわかめのさっと煮 果物	卵 ウインナー ツナ	ワカメ	人参 ネギ 南瓜 人参	玉葱 しめじ 生姜		ケチャップ 塩コショウ 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	みるくクッキー 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 練乳 牛 乳
10	土	ロールサンド コーンスープ 果物	卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	胡瓜 レタス 玉葱 玉葱 クリームコーン	パン	マヨネーズ 塩コショウ 塩コショウ コンソメ	せんべい 牛乳	アップルパイ 牛乳	リンゴ 砂糖 バター 香巻きの皮 レモン汁
12	月	南瓜のミートソース煮 (パンの日) ほうれん草の白和え 果物	合挽肉 豆腐	粉チーズ	人参 トマト缶 パセリ 南瓜 人参 春菊 ほうれん草	玉葱 レンコン	糸こんにゃく	ケチャップ ソース 砂糖 酒 味噌 醤油 砂糖 コマ油	バナナ 牛乳	大根もち 牛乳	大根 ツチ 人参 コーン 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 醤油 砂糖 み りん
13	火	魚のカレー南蛮漬け ひじきの炒め煮 果物	魚 水煮大豆 竹輪	ひじき	人参 ビーマン 人参 小松菜 インゲン	玉葱 キャベツ		カレー粉 酢 醤油 砂糖 塩コショウ 醤油 砂糖	ビスケット 牛乳	手作りプリン 麦茶	牛乳 卵 砂糖 バニラエッセ ンス
14	水	<b>お弁当日</b>									
15	木	ホイコーロー 切干大根の炒め煮 果物	豚肉 さつま揚げ		人参 ビーマン 人参 インゲン	キャベツ しめじ 玉葱 切干大根 干椎茸	片栗粉	醤油 砂糖 味噌 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	汁ビーフン 牛乳	エビ 人参 キャベツ 玉葱 ビーフン 塩コショウ
16	金	コーン入り豆乳卵スープ レしゃも ごぼうとチーズのサラダ 果物	卵 豆乳 ウインナー カニカマ	カットチ ーズ	人参 小松菜 人参	玉葱 クリームコーン ごぼう 胡瓜	じゃが芋 片栗粉	鶏がらスープの素 塩コショウ マヨネーズ 酢 砂糖	ヨーグルト 麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 黒砂糖 牛乳 BP
17	土	豚丼 果物 味噌汁	豚肉 油揚げ	ワカメ	人参 青梗菜 人参 青菜	玉葱 もやし	米	醤油 砂糖 みりん 味噌 いらこ	せんべい 牛乳	菓子	菓子
19	月	豆腐ハンバーグ トマト ブロッコリーのホットサラダ 果物	合挽肉 豆腐 卵 ベーコン		人参 ニラ (トマト) 人参 ブロッコリー	玉葱 ニンニク	パン粉 片栗粉	醤油 砂糖 みりん 塩コショウ	ビスケット 牛乳	バリバリピザ 牛乳	餃子の皮 桜エビ ちりめん マヨネーズ
20	火	すき焼き卵 果物 ドレッシングサラダ	卵 牛ミンチ		人参 トマト 黄パプリカ	玉葱 白菜 白葱 胡瓜 レタス		醤油 砂糖 ドレッシング	リンゴ 牛乳	きな粉クリームパン 牛乳	食パン きな粉 練乳 お湯
21	水	太平燕 果物 野菜の磯香和え	豚ミンチ エビ ウズラ卵 油揚げ		人参 小松菜	玉葱 キャベツ 干椎茸 生姜 もやし 胡瓜	春雨	鶏ガラスープの素 塩コショウ コマ油 醤油 砂糖 酢	バナナ 牛乳	チーズドーナツ 牛乳	白玉粉 小麦粉 卵 牛乳 BP 砂糖 チーズ 油
22	木	南瓜の味噌汁 果物 ブリ南蛮 ゆず白菜	油揚げ ブリ 卵		ネギ 南瓜 パセリ (人参)	えのき 玉葱 玉葱 (白菜)		味噌 いらこ 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ (醤油 ゆず)	ヨーグルト 麦茶	へらへら団子 牛乳	白玉粉 あんこ 砂糖
23	金	<b>誕生会&amp;クリスマスメニュー</b>									
24	土	ちゃんぽん 果物	エビ イカ 豚肉	牛乳	人参 ネギ	キャベツ もやし 玉葱	中華麺	鶏がらスープの素 塩コショウ 醤油	せんべい 牛乳	大学芋 牛乳	さつま芋 砂糖 油 醤油 黒ゴ マ
26	月	五目煮 果物 野菜の胡麻和え	鶏肉 大豆 厚揚げ	昆布	人参 インゲン 人参 小松菜	ごぼう 干椎茸 筍 もやし	里芋 こんにゃく	醤油 砂糖 醤油 砂糖 コマ	ビスケット 牛乳	メロンパンクッキー 牛乳	ホットケーキミックス バター 卵 砂糖 グラニュー糖
27	火	鶏レバーのノルウェー風 ワカメと胡瓜の酢の物 果物	鶏レバー カニカマ	ワカメ	人参 ビーマン 人参	玉葱 胡瓜	じゃが芋 片栗粉	ケチャップ ソース 砂糖 酢 醤油 砂糖 酢	せんべい 牛乳	フルーチェ風 麦茶	ヨーグルト オレンジジュース 砂糖 アガー
28	水	ドライカレー 果物 カリフラワーと卵のサラダ	牛ミンチ 高野豆腐 卵 ハム		人参 ビーマン 南瓜 ほうれん草	玉葱 ニンニク カリフラワー		カレー粉 マヨネーズ 塩コショウ	バナナ 牛乳	年越しうどん 牛乳	うどん類 人参 大根 ネギ 鶏肉 油揚げ 醤油 いらこ

気になる給食がありましたら、いつでもレシピを準備します♡♡  
※変更になる場合があります

青島日  
冬至  
メニュー  
誕生会&Xmas  
メニュー  
2022年給食  
食べ納め