



日	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 水	コーン入り豆乳スープ ししゃも ごぼうサラダ 果物	ベーコン 卵 豆乳 ししゃも カニカマ		人参 青梗菜 人参	玉葱 クリームコーン ごぼう 胡瓜	じゃが芋 片栗粉	コンソメ 塩コショウ 醤油 ドレッシング	せんべい 牛乳	リンゴゼリー 牛乳
2 木	豚大根 果物 温野菜サラダ	豚肉		人参 インゲン 人参 ブロッコリー	大根 しめじ	こんにゃく	醤油 砂糖 味噌 醤油 砂糖 酢	ビスケット 牛乳	醤油ラーメン 牛乳
3 金	キンパ丼 お味噌汁 ヨーグルト	牛肉 豆腐 海苔の日	ワカメ	人参 ニラ 黄パプリカ 葱	玉葱 しめじ もやし たくあん ニンニク 生姜 えのき ごぼう巻き ごぼう 玉葱		醤油 砂糖 ゴマ油 ゴマ 味噌 いりこ	リンゴ 牛乳	金棒チュロス
4 土	肉ワカメうどん ゆで卵 果物	豚肉 カマボコ	ワカメ	人参 葱		うどん類	醤油 砂糖 みりん 煮干し	せんべい 牛乳	菓子 牛乳
6 月	華風卵焼き 果物 切干大根の海苔ごま和え	卵 豚ミンチ ツナ	刻み海苔	人参 葱 にんじん ほうれん草 菜の花	玉葱 きくらげ キャベツ 切干大根 コーン		醤油 鶏がら 塩コショウ 醤油 すりごま マヨネーズ	ビスケット 牛乳	五平餅 牛乳
7 火	おでん煮込み 果物 キャベツと鮭の和え物	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ サケフレーク	切昆布	人参 ほうれん草	大根 キャベツ 白菜	里芋 こんにゃく	味噌 醤油 砂糖 醤油 砂糖	せんべい 牛乳	三角チーズパン 牛乳
8 水	ポークビーンズ 果物 レンコンのきんぴら	水煮大豆 豚肉		人参 ビーマン トマト缶 人参 インゲン	玉葱 レンコン	じゃが芋	ケチャップ ソース コンソメ 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	青のりポテト 牛乳
9 木	ぎょうつげ 果物 和風サラダ	魚ミンチ 卵	ワカメ	人参 ニラ 人参 大葉	玉葱 胡瓜	パン粉 片栗粉	塩コショウ ドレッシング	せんべい 牛乳	フルーツきんとん 牛乳
10 金	スープカレー ヨーグルト 味噌ドレサラダ (パンの日)	牛肉 ハム		人参 ビーマン 南瓜 トマト 人参	玉葱 胡瓜 レタス コーン		カレールウ ゴマ油 味噌 醤油 砂糖 ゴマ	リンゴ 牛乳	おさかなせんべい 牛乳
13 月	厚揚げの肉味噌かけ 野菜のチャプチェ 果物	合挽肉 厚揚げ		人参 ニラ 小松菜	白葱 玉葱 干椎茸 生姜 ニンニク		醤油 砂糖 味噌 醤油 砂糖 ゴマ油 ゴマ	せんべい 牛乳	チーズスコーン 牛乳
14 火	ビーフストロガノフ さつま芋サラダ 果物	牛肉 ツナ	生クリーム	人参 グリンピース ホールトマト 人参	玉葱 しめじ マッシュルーム ニンニク 胡瓜 コーン	さつま芋	バター ケチャップ コンソメ 塩コショウ マヨネーズ 酢 砂糖	バナナ 牛乳	ドーナツ 牛乳
15 水	お弁当日							せんべい 牛乳	菓子 牛乳
16 木	高野豆腐の卵とじ 果物 野菜のセサミソース	鶏肉 卵 高野豆腐 竹輪		人参 葱 青梗菜 人参 ほうれん草	玉葱 干椎茸 キャベツ		醤油 砂糖 醤油 砂糖 練りごま ゴマ	リンゴ 牛乳	梅じゃこおにぎり 牛乳
17 金	炒り卵の野菜あんかけ 果物 小松菜と油揚げの煮びたし	卵 豚ミンチ 油揚げ		人参 青梗菜 葱 人参 小松菜	玉葱 干椎茸 しめじ	片栗粉	醤油 鶏がら 塩コショウ 醤油 砂糖 だし汁	バナナ 牛乳	お好み焼きトースト 牛乳
18 土	トリニラ丼 南瓜の味噌汁 果物	鶏肉 油揚げ 豆腐	ワカメ	人参 南瓜	生姜 ニンニク えのき 白菜	片栗粉	醤油 砂糖 酒 味噌 いりこ	せんべい 牛乳	黒蜜豆乳もち 牛乳
20 月	豚肉とれんこんの中身炒め ブロッコリーのカツチーチーズ和え 果物	豚肉	カツチーチーズ	人参 青梗菜 赤パプリカ 人参 ブロッコリー	玉葱 レンコン しめじ 生姜 胡瓜		醤油 砂糖 オイスターソース 鶏がら マヨネーズ 酢 砂糖	せんべい 牛乳	きな粉団子 牛乳
21 火	鮭のクリームシチュー 果物 牛肉ときのこのおろし和え	鮭 牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー 人参 葱	大根 玉葱 しめじ しめじ えのき 大根 コーン 生姜	じゃが芋	シチューールウ 醤油 レモン汁 砂糖 酒 (甲子園時 間)	リンゴ 牛乳	味噌たまおにぎり 牛乳
22 水	からあげ ブロッコリー トマトと胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	鶏肉	塩昆布	(ブロッコリー) トマト 人参 黄パプリカ	ニンニク 胡瓜	片栗粉	醤油 砂糖	せんべい 牛乳	イチゴケーキ 牛乳
23 木	レバー入りミートローフ 野菜とチリメンの納豆和え 果物	合挽肉 鶏レバー 卵 チリメン 納豆	焼き海苔	人参 ニラ 人参 小松菜	玉葱 たくあん	パン粉	ケチャップ ソース 砂糖 塩コショウ 醤油	ビスケット 牛乳	レーズンバー 牛乳
24 金	鶏肉のヨーグルト焼き ブロッコリー 人参のしりしり風 果物	鶏肉 ツナ	ヨーグルト	(ブロッコリー) 人参 ニラ	ニンニク 玉葱 もやし		味噌 塩コショウ 醤油 砂糖 塩コショウ	バナナ 牛乳	ミルククリームサンド
25 土	和風パスタ ゆで卵 果物	ベーコン 卵	のり	人参 葱	玉葱 しめじ 生椎茸	スパゲティ	醤油 砂糖 オリーブ油 塩コショウ	せんべい 牛乳	お豆腐マフィン 牛乳
28 月	肉豆腐 果物 竹輪とひじきの和え物	牛肉 焼き豆腐 竹輪	ひじき	人参 インゲン	白菜 ごぼう 白葱 しめじ	糸こんにゃく	醤油 砂糖 みりん 醤油 酢 砂糖	せんべい 牛乳	マリー風ビスケット 牛乳
25 火	魚の卵チーズかけ キャベツ 切干大根のカレー炒め 果物	魚 卵 豚ミンチ	チーズ	人参 ビーマン 南瓜 トマト	(キャベツ) 切干大根		マヨネーズ 塩コショウ 醤油 砂糖 カレー粉 塩コショウ	ビスケット 牛乳	バナナケーキ 牛乳

節分
メニュー

H30.10

バレンタイン
メニュー

お弁当日

誕生日
メニュー

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