



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	⑮おやつ		
1 水	魚の味噌チーズ焼き ひじきの五目煮 果物	魚 油揚げ	チーズ ひじき	パセリ 人参 インゲン	玉葱 蓮根		味噌 酒 みりん 砂糖 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	みたらし団子 牛乳	白玉粉 豆腐 醤油 砂糖 片栗粉	
2 木	洋風かきたま汁 野菜の和え物 果物	鶏肉 卵 油揚げ		人参 小松菜 人参	玉葱 もやし 胡瓜	春雨 片栗粉	塩コショウ コンソメ 醤油 醤油 砂糖	ビスケット 牛乳	ボムケーキ 牛乳	小麦粉 BP ヨーグルト 卵 砂糖 バター 人参 りんご	
3 金	トリニラ丼 味噌汁 果物	鶏肉 豆腐	ワカメ	人参 ニラ 人参 葱	生薑 ニンニク 白菜	片栗粉 米	醤油 砂糖 酒 いりこ 味噌	せんべい 牛乳	胡麻クッキー 牛乳	小麦粉 卵 バター 砂糖 牛乳 黒ゴマ	
6 月	豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーのホットサラダ 果物	豚肉 ベーコン		人参 ブロッコリー	玉葱 コーン ニンニク	マーマレード	醤油 砂糖 オリーブ油 酢 塩コショウ	ビスケット 牛乳	フルーチェ風 麦茶	ヨーグルト アガー 砂糖 ぶどうジュース	
7 火	おでん 果物 ししゃも ほうれん草の胡麻和え	鶏肉 厚揚げ ウズラ卵 かまぼこ (ししゃも)	昆布	人参 人参 ほうれん草	大根	里芋 こんにゃく	醤油 砂糖 味噌 醤油 ゴマ	リンゴ 牛乳	メロンパントースト 牛乳	食パン バター グラニュー糖 小麦粉	
8 水	魚のピザソース焼き 切干大根のカレー炒め 果物	魚 豚ミンチ	チーズ	ピーマン パセリ 人参 ニラ	玉葱 切干大根		ケチャップ 塩コショウ 醤油 砂糖 カレー粉 塩コショウ	せんべい 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	米 鰹節 たくあん ゴマ油 ゴマ	
9 木	きのこと豚肉の卵炒め 果物 春雨とカニカマの生姜マヨ和え	豚肉 卵 カニカマ		人参 青梗菜 人参 葱	しめじ 干椎茸 生姜 コーン 玉葱	春雨	醤油 砂糖 オイスター 酒 鶏がら ゴマ油 マヨネーズ 酢 砂糖	バナナ 牛乳	さつま芋のミルクようかん 麦茶	さつま芋 練乳 牛乳 砂糖 アガー	
10 金	お弁当日							せんべい 牛乳	菓子 牛乳		
11 土	ちゃんぽん 果物	豚肉 イカ エビ	牛乳	人参 葱	玉葱 もやし キャベツ	中華麺	鶏がら 醤油 塩コショウ	ビスケット 牛乳	ジャムブラウニー 牛乳	小麦粉 ミルクココア BP 卵 バター いちごジャム	
13 月	チリコンカン 果物 (パンの日) わかめとカニカマの酢の物	水煮大豆 豚ミンチ カニカマ	ワカメ	人参 ホールトマト 人参	玉葱 マッシュルーム ニンニク 胡瓜 もやし	じゃが芋	ケチャップ コンソメ カレー粉 醤油 砂糖 酢 ゴマ	ビスケット 牛乳	びっくりゴマおこし 牛乳	コーンフレーク マンユマロ まがりせんべい バター すりご ま	
14 火	魚のネギ味噌焼き 果物 ポパイサラダ カリフラワーの甘酢	魚 ハム		葱 (ブロッコリー) 人参 ほうれん草	(カリフラワー) コーン		砂糖 味噌 酒 (醤油 砂糖 酢) マヨネーズ 酢 砂糖	リンゴ 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 黒砂糖	
15 水	華風卵焼き 果物 野菜の納豆和え	豚ミンチ 卵 納豆		人参 葱 人参 ほうれん草	玉葱 きくらげ 切干大根 しめじ	春雨	醤油 砂糖 鶏がらスープの素 醤油	せんべい 牛乳	クリームチーズビスケット 牛乳	小麦粉 クリームチーズ BP バター 砂糖 卵	
1 木	キョフテ 果物 リンゴと白菜のサラダ	合挽肉 卵	ヨーグルト	人参 ニラ 人参	ニンニク 玉葱 白菜	パン粉 りんご	マヨネーズ 塩コショウ カレー粉 ドレッシング	バナナ 牛乳	石垣もち 牛乳	小麦粉 砂糖 BP 塩 さつま芋 牛乳	
17 金	カボス風味鶏肉の照り焼き ミニトマト わかめのみぞれ煮 果物	鶏肉	ワカメ	(ミニトマト) 人参	大根 生椎茸 えのき		醤油 砂糖 カボス果汁 みりん 醤油 白だし 砂糖	ビスケット 牛乳	おからボール 牛乳	じゃが芋 ツナ おから 粉チー ズ 卵 片栗粉 塩コショウ	
18 土	鮭のクロックムッシュ きのこスープ 果物	鮭 卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ 人参 南瓜	玉葱 しめじ 生椎茸 干椎茸	食パン	ケチャップ 砂糖 コンソメ 塩コショウ	せんべい 牛乳	やせうま 牛乳	やせうま麺 黄粉 砂糖	
20 月	野菜いっぱい卵焼き 大徳寺なます 果物	卵 ウィンナー 油揚げ		人参 南瓜 人参 ほうれん草	玉葱 しめじ 干椎茸		塩コショウ ケチャップ 醤油 砂糖	せんべい 牛乳	ブラマンジェ 麦茶	牛乳 砂糖 片栗粉 ブルーベリージャム	
21 火	レバーの味噌煮 小松菜の白和え 果物	鶏レバー 牛肉 豆腐	ひじき	人参 ニラ 人参 小松菜	玉葱 ごぼう ニンニク 生姜	コンニャク	味噌 砂糖 みりん 酒 味噌 砂糖 醤油 ゴマ	バナナ 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	米 油揚げ 人参 醤油 砂糖	
22 水	魚のレモンだれ唐揚げ ミニトマト 切干大根のカレー炒め 果物	魚 豚ミンチ		(ミニトマト) 人参 ピーマン	切干大根	片栗粉	醤油 砂糖 レモン汁 塩コショウ 醤油 砂糖 カレー粉 塩コショウ	リンゴ 牛乳	ほうれん草のクリームパスタ 牛乳	スパ ほうれん草 ニンニク 牛乳 鮭フレーク 粉チーズ しめじ 塩コショウ 油	
24 金	秋の味覚給食								ビスケット 牛乳	きな粉バナナ 牛乳	バナナ 黄粉 砂糖
25 土	親子うどん 果物	鶏肉 卵 かまぼこ		人参 葱	玉葱 もやし 生椎茸	うどん	醤油 いりこ	せんべい 牛乳	菓子	菓子	
27 月	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーのおかか和え	豆腐 豚ミンチ チリメン 鰹節		人参 葱 人参 ブロッコリー	玉葱 干椎茸 生姜 ニンニク 胡瓜	片栗粉	醤油 味噌 砂糖 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	あんこきな粉クッキー 牛乳	小麦粉 黄粉 片栗粉 砂糖 あんこ 油 豆乳	
28 火	誕生会メニュー								せんべい 牛乳	タルトタタン 牛乳	
29 水	豚肉のブルコギ風 切干大根の煮物 果物	豚肉 竹輪		人参 ピーマン 黄パプリカ 人参	玉葱 キャベツ もやし ニンニク 切干大根 干椎茸		醤油 砂糖 ゴマ 醤油 砂糖 みりん	バナナ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	小麦粉 BP 砂糖 ヨーグルト レーズン	
30 木	石狩汁 果物 海藻サラダ	鮭 豆腐 カニカマ	海藻ミックス	人参 葱 小松菜 人参 ブロッコリー	白菜 大根 しめじ ごぼう 生姜 胡瓜	里芋	味噌 みりん ドレッシング	ビスケット 牛乳	アップルパイ 牛乳	春巻きの皮 りんご 砂糖 バター	

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