



日 曜	献立名	魚肉卵豆	乳海産	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	㊤おやつ	㊤おやつ	
1 金	お好み焼き風卵焼き 白菜のうま塩和え 果物	卵 豚ミンチ		人参 葱 人参	玉葱 キャベツ 白菜 しめじ		お好みソース マヨネーズ 塩コショウ すりごま ゴマ油	リンゴ 牛乳	利休白玉団子 牛乳	白玉粉 豆腐 黄粉 黒砂糖
2 土	野菜ラーメン ゆで卵 果物	豚肉 卵		人参 ニラ	キャベツ もやし	中華麺	鶏がらスープの素 ゴマ油 塩コショウ	ビスケット 牛乳	ウインナー蓋しパン 牛乳	小麦粉 ウインナー 砂糖 BP カレー粉
4 月	ブリ南蛮 果物 野菜のおかか和え	ブリ 卵 鰹節		人参 青梗菜	玉葱 胡瓜 白菜		醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 塩コショウ 醤油	せんべい 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	米 切干大根 ベーコン パセリ 醤油 ゴマ 酒
5 火	高野豆腐のそぼろ煮 果物 ひじきとキャベツのサラダ	高野豆腐 鶏ミンチ ハム		人参 葱 人参	玉葱 干椎茸 菊 えのき 玉葱 キャベツ	里芋	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 ゴマ ゴマ油	ビスケット 牛乳	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 牛乳 ゼラチン いちごジャム
6 水	チャーシュー 大根サラダ 果物	卵 豚ミンチ カニカマ		人参 葱 人参	玉葱 きくらげ 胡瓜 大根 コーン	春雨	醤油 砂糖 鶏がら 塩コショウ ドレッシング	リンゴ 牛乳	青のりポテトビーンズ 牛乳	じゃが芋 水煮大豆 青のり 小 麦粉 塩 油
7 木	からあげ ブロッコリー 青梗菜のカラフル和え 果物	鶏肉 ツナ		(ブロッコリー) 青梗菜 赤黄パプリカ	ニンニク もやし えのき	片栗粉	醤油 砂糖 油 醤油 砂糖	せんべい 牛乳	じゃこトースト 牛乳	食パン チリメン 青のり 白ごま マヨネーズ
8 金	鶏肉ときのこのミルク煮 ゴマじゃこサラダ 果物	鶏肉 チリメン	牛乳	人参 黄パプリカ パセリ 人参	玉葱 しめじ えのき 生椎茸 玉葱 キャベツ 胡瓜	小麦粉	バター カレー粉 コンソメ 塩コショウ 醤油 砂糖 酢 ゴマ	バナナ 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
9 土	親子丼 すまし汁 果物	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐	ワカメ	人参 葱 人参 葱	玉葱 えのき	米	醤油 砂糖 醤油 いりこ	ビスケット 牛乳	ポリポリスティック 牛乳	小麦粉 牛乳 バター 塩 BP
11 月	チムタク 果物 野菜の納豆和え	手羽元 (鶏肉) 納豆 チリメン		人参 小松菜	玉葱 白葱 椎茸 ニンニク 生姜 胡瓜 キャベツ たくあん	春雨 ジャガ芋	醤油 砂糖 みりん 酒 醤油	ビスケット 牛乳	リンゴゼリー 牛乳	リンゴジュース 砂糖 りんご アガー
12 火	海鮮卵焼き 果物 マセドアンサラダ	卵 エビ イカ	チーズ	人参 葱 ニラ 人参	玉葱 干椎茸 胡瓜 玉葱 コーン	さつま芋	醤油 砂糖 塩コショウ マヨネーズ 酢 砂糖	バナナ 牛乳	ココアフレンチトースト 牛乳	食パン 砂糖 卵 牛乳 ココア
13 水	ワカメチャンプルー 果物 ハムと青梗菜の中華和え ししゃも	豚肉 豆腐 鰹節 ハム (ししゃも)	ワカメ	人参 葱 人参 青梗菜	玉葱 干椎茸 もやし		醤油 塩コショウ 醤油 砂糖 ゴマ ゴマ油	リンゴ 牛乳	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ 黄粉 砂糖
14 木	鮭のちゃんちゃん焼き 切昆布の当座煮 果物	鮭 竹輪	切昆布	人参 ビーマン 人参 インゲン	玉葱 キャベツ もやし えのき 干椎茸		バター 味噌 塩コショウ 醤油 味噌	せんべい 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳	米 葱 天かす 醤油
15 金	鶏肉のディアブル風 ブロッコリー 五目炒め 果物	鶏肉		パセリ (ブロッコリー) 人参 黄パプリカ	ごぼう 蓮根	パン粉	ケチャップ ソース 塩コショウ 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	野菜チップス 牛乳	さつま芋 れんこん 油 塩
16 土	おぼろ味噌鍋 果物 小松菜としめじの豆乳スープ	合挽肉 はんぺん 豆乳		人参 葱 人参 小松菜	玉葱 しめじ	スバゲティ 片栗粉	味噌 砂糖 醤油 塩コショウ コンソメ	せんべい 牛乳	菓子 牛乳	菓子
18 月	レバーのマリアナソース ビーフンサラダ 果物	鶏レバー 鶏肉 ツナ		人参 ビーマン 人参	玉葱 キャベツ しめじ 生姜 ニンニク 胡瓜 コーン	片栗粉 ビーフン	醤油 砂糖 ケチャップ ソース マヨネーズ 酢 砂糖	せんべい 牛乳	チーズクッキーバー 牛乳	小麦粉 粉チーズ 砂糖 バター レーズン
19 火	魚のヨーグルト味噌焼き 小松菜のナムル 果物	魚 カマボコ	ヨーグルト	人参 ビーマン 人参 小松菜	玉葱 ニンニク えのき		味噌 塩コショウ 醤油 砂糖 ゴマ ゴマ油	バナナ 牛乳	洋風きんとん 牛乳	さつま芋 砂糖 リンゴ レーズン バター
20 水	お弁当日							せんべい 牛乳	菓子 牛乳	
21 木	洋風かきたま汁 果物 蓮根とじゃこのカミカミサラダ	鶏肉 卵 チリメン	ワカメ	人参 葱 人参 青梗菜	玉葱 れんこん コーン	じゃが芋 春雨 片栗粉	醤油 コンソメ 塩コショウ 醤油 砂糖 梅干し	リンゴ 牛乳	ハロングロットル 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 片栗粉 いちごジャム 牛乳
22 金	豆腐ハンバーグ (おろしソースかけ) 南瓜のいとこ煮 果物	豆腐 合挽肉 卵 小豆		人参 ニラ (葱) 南瓜	玉葱 (大根 えのき)	パン粉 (片栗粉)	(醤油 砂糖) 醤油 砂糖 みりん	ビスケット 牛乳	フルーツサンド 牛乳	フルーツ 生クリーム 砂糖 食パン
23 土	じゃこチャーハン 味噌汁 果物	チリメン 卵 豆腐		人参 小松菜	生姜 玉葱 えのき	米	梅干し ゴマ 塩コショウ 味噌 いりこ	せんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳
25 月	クリスマス&誕生会メニュー							せんべい 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	
26 火	厚揚げの五目あんかけ 切干大根サラダ 果物	豚肉 厚揚げ エビ ウスラ卵 竹輪		人参 葱 人参 青しそ	玉葱 切干大根 胡瓜 (大根)	片栗粉	醤油 砂糖 酒 醤油 砂糖 酢	ビスケット 牛乳	大根もち 牛乳	大根 ツナ 人参 コーン 片栗粉 小麦粉 マヨ ネーズ 醤油 砂糖 みりん
27 水	魚の胡麻焼き ふろふき大根 カレーマカロニ 果物	魚 ベーコン		人参 ビーマン	玉葱 (大根) 玉葱	マカロニ	醤油 砂糖 みりん 白黒ゴマ (醤油 砂糖) カレー粉 塩コショウ	バナナ 牛乳	バナナマフィン 牛乳	小麦粉 BP 卵 バター 砂糖 バナナ
28 木	炒り卵の肉味噌かけ 和風サラダ 果物	卵 豚ミンチ カニカマ	ワカメ 刻み海苔	人参 ビーマン 葱 人参	玉葱 しめじ えのき キャベツ カブ		味噌 醤油 砂糖 塩コショウ 醤油 砂糖 酢	リンゴ 牛乳	年越しうどん 牛乳	鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 葱 生椎茸 醤油 いりこ うどん

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

※献立は変更になる場合があります

クリスマス
&誕生会