



		給食	おやつ	材料			給食	おやつ	材料
1	月	ご飯 タラのチーズホイール焼き キャベツの割醤油和え 豆腐と白菜のスープ リンゴ	牛乳 お菓子	精白米 たら 酒 たまねぎ 人参 えのき 椎茸 油 チーズ キャベツ きゅうり しょうゆ 削り節 だし昆布 絹ごし豆腐 白菜 大根 ねぎ 固形ブイヨン りんご	17	水	ご飯 タラのかば焼き キャベツのおかか和え もずく入りすまし汁	牛乳 お菓子	精白米 たら しょうが 鮭 油 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 出汁昆布 キャベツ 花かつお しょうゆ 絹ごし豆腐 玉ねぎ もずく 人参 三つ葉 塩
2	火	ロールパン ハヤシシチュー 大根のごまサラダ	牛乳 さつま芋のフリッター	ロールパン 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 油 ハヤシシチュー トマトピューレ ウスターソース 固形ブイヨン 大根 きゅうり ホールコーン ツナ マヨレ 塩 りんご酢 ごま	18	木	ピピンバ 中華スープ りんご	牛乳 りんごゼリー(市販)	精白米 豚肉 にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし コーン サラダ油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 白ごま はくさい えのき 薄口しょうゆ 鶏がらスープ りんご
4	木	ごはん サケの南蛮漬け 春雨の酢の物 かぼちゃのソテー みそ汁	牛乳 みたらし団子	精白米 さけ 食塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 しょうが 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 はるさめ キャベツ にんじん 白ごま かぼちゃ えのき 青葱 みそ こんぶ 削り節	19	金	きのこのカレーライス フルーツサラダ チーズ	牛乳 お菓子	精白米 豚肉 鶏レバー じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ えのき ましたけ アレルゲンフリーカレーフレーク ウスターソース 濃口しょうゆ 鶏がらスープ バイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり 米酢 砂糖 サラダ油 チーズ
5	金	ご飯 鶏肉のたつた揚げ キャベツの甘酢和え みそ汁	牛乳 お菓子	精白米 鶏モモ肉 塩 しょうゆ 酒 片栗粉 油 キャベツ 人参 りんご酢 砂糖 塩 しょうゆ 白菜 玉ねぎ なめこ わかめ みそ かつおこんぶ だし	22	月	担々麺 大根とトマトのサラダ みかん	牛乳 おにぎり	中華めん 豚ミンチ たまねぎ にんじん 長葱 にんにく しょうが ごま油 みそ 砂糖 濃口しょうゆ 鶏がらスープ 料理酒 食塩 だいこん トマト しらす干し 米酢 サラダ油 みかん
8	月	ごはん 和風ハンバーグ スパゲティサラダ コーンソテー みそ汁	牛乳 おにぎり	精白米 合ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ ビーマン 料理酒 パン粉 食塩 こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 スパゲティ キャベツ にんじん きゅうり 米酢 マヨレ コーン だいこん 青葱 みそ 削り節 こんぶ	24	水	ご飯 肉じゃが風煮 ほうれん草の煮びたし りんご	牛乳 お菓子	精白米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん さやいんげん 糸こんにゃく 砂糖 しょうゆ みりん 油 削り節 出汁昆布 ほうれん草 しめじ かまぼこ りんご
9	火	木の葉井 炊き合わせ みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	精白米 卵 玉ねぎ にんじん かまぼこ 干し椎茸 三つ葉 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 削り節 出汁昆布 小松菜 ごま油 かぼちゃ 塩 みかん みかん缶 バイン缶 パナナ 白桃缶 ヨーグルト	25	木	ご飯 フーチャンブルー みそ汁	牛乳 ホットケーキ	精白米 卵 キャベツ 豚肉 人参 パプリカ(赤・黄) ふ 花かつお 油 しょうゆ 佐藤 酒 絹ごし豆腐 玉ねぎ えのきたけ ネギ 味噌 削り節 出汁昆布
10	水	ご飯 ひじき入りたまごのオープン焼き ブロッコリーの胡麻和え 野菜スープ バナナ	牛乳 お菓子	精白米 玉子 削り節 出汁昆布 しょうゆ みりん 玉ねぎ ツナ 人参 ひじき 三つ葉 塩 油 ブロッコリー ごま しょうゆ じゃが芋 キャベツ えのき ねぎ 固形ブイヨン パナナ	26	金	ご飯 カレイのあかね焼き ごもく煮 すまし汁	牛乳 お菓子	精白米 からすカレイ 鮭 トマト ケチャップ みりん 醤油 砂糖 しょうが レンコン 大豆 人参 ちくわ さやいんげん 砂糖 酒 削り節 出汁昆布 絹ごし豆腐 玉ねぎ えのき わかめ みかん
11	木	ごはん さわらのカレー照り焼き 高野豆腐のごま和え ぶかし芋 みそ汁	牛乳 たご焼き	精白米 さわら カラー粉 みりん 濃口しょうゆ 高野豆腐 はくさい にんじん 白ごま 砂糖 米酢 ごま油 さつまいも キャベツ 青葱 みそ 削り節 こんぶ	29	月	鮭ごはん ひじきの炒め煮 ばち汁 バナナ	牛乳 お菓子	精白米 出汁昆布 しょうゆ 鮭 塩 ごま さやいんげん ひじき 大豆 にんじん 油揚げ 板こんにゃく 砂糖 油 削り節 たまねぎ 大根 そうめん 三つ葉 干し椎茸 パナナ
12	金	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 大根サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	精白米 豚肉 白ごま たまねぎ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ みりん 料理酒 サラダ油 シーチキン だいこん きゅうり コーン 米酢 ゆかり 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 こんぶ オレンジ	30	火	高野豆腐の井ぶり 具だくさんみそ汁 柿	牛乳 クッキー	精白米 高野豆腐 鶏ミンチ にんじん 生しいたけ たまねぎ 小松菜 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 片栗粉 かぼちゃ だいこん キャベツ 青葱 みそ こんぶ 削り節 柿 牛乳
15	月	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え かきたま汁 みかん	牛乳 お菓子	精白米 鮭 レモン汁 塩 小松菜 しめじ ごま しょうゆ 削り節 出汁昆布 卵 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 三つ葉 塩 片栗粉 みかん					
16	火	ご飯 つくねの照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 小倉サンド	精白米 鶏肉ミンチ 木綿豆腐 ひじき 味噌 片栗粉 しょうが しょうゆ みりん 砂糖 油 ブロッコリー しょうゆ 花かつお 削り節 出汁昆布 さつま芋 玉ねぎ 人参 なめこ ねぎ 味噌					