



曜日 ひづけ	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
こんだて	＊牛乳 ＊きのこカレー ＊海藻サラダ	文化の白 	＊牛乳 ＊セルフ親子丼 ＊ブロッコリーの マヨネーズ和え	＊牛乳 ＊米粉入りにんじんパン ＊魚の香草焼き ＊コーンサラダ ＊ミネストローネ	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊じゃがいものそぼろ煮 ＊ピーナッツあえ
あか	牛乳 牛肉 豚レバーチップ 水煮大豆 刻み昆布		牛乳 鶏肉 鶏卵 ちくわ 削り節 だし昆布	牛乳 鮭 パーコン ミックスビーンズ 水煮大豆	牛乳 牛ひき肉 厚揚げ
き	米 麦 さつまいも サラダ油		米 麦 でんぶん	米粉入りにんじんパン パン粉 マカロニ	米 麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油 ピーナッツ
みどり	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ まいだけ きゅうり コーン もやし		にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー キャベツ	大根 ブロッコリー コーン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト 乾燥パセリ	玉ねぎ にんじん むき枝豆 干しいたけ もやし キャベツ ほうれん草
そのた	おろしにんにく おろししょうが カレールー 赤ワイン ウスターソース 濃口醤油 こしょう 青じそドレッシング		薄口醤油 濃口醤油 みりん 料理酒 塩 ノンエッグマヨネーズ こしょう	塩 こしょう 料理酒 ノンエッグマヨネーズ 和風ドレッシング コンソメ 薄口醤油 トマトケチャップ おろしにんにく 粉パシル	濃口醤油 料理酒 みりん 薄口醤油
ひづけ	9	10	11	12	13
こんだて	＊牛乳 ＊白ごはん ＊魚のかば焼き ＊ピリ辛こんにゃく ＊豚汁	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊八宝豆腐 ＊ラーパイツアイ ＊ヨーグルト	＊牛乳 ＊白ごはん ＊卵焼き ＊きゅうりとわかめの酢のもの ＊秋の里の白玉汁 ＊一食しそひじき	＊牛乳 ＊黒糖パン ＊ちゃんぽん ＊さつまいもサラダ	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊大根と豚肉のみそ煮 ＊磯和え
あか	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ 麦みそ だしりこ	牛乳 豆腐 豚肉 いか ヨーグルト	牛乳 厚焼き卵 鶏肉 油揚げ だし昆布 削り節 しそひじき わかめ	牛乳 豚肉 いか むきえび ちくわ	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 麦みそ きざみのり
き	米 さといも サラダ油 大豆白絞油 三温糖 こんにゃく	米 麦 でんぶん サラダ油 三温糖 ごま油	米 三温糖 すりごま 白玉 さといも	黒糖パン ちゃんぽん種 サラダ油 さつまいも	米 麦 こんにゃく 三温糖 サラダ油
みどり	白菜 にんじん 葉ねぎ しめじ 小松菜	キャベツ にんじん 玉ねぎ 水煮だけのこ いんげん きくらげ 干しいたけ 白菜	きゅうり にんじん 白菜 大根 葉ねぎ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン 干しいたけ きゅうり 葉ねぎ	大根 にんじん いんげん コーン ほうれん草 もやし
そのた	薄口醤油 みりん おろししょうが 料理酒 濃口醤油 七味唐辛子	おろししょうが 薄口醤油 鶏ガラスープ 塩 こしょう 酢 濃口醤油	酢 薄口醤油 料理酒 塩	中華スープ 料理酒 薄口醤油 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	おろししょうが 料理酒 みりん 薄口醤油 濃口醤油
ひづけ	16	17	18	19	20
こんだて	＊牛乳 ＊白ごはん ＊すきやき ＊揚げれんこんサラダ	＊牛乳 ＊白ごはん ＊魚のもみじ焼き ＊ひじきのいり煮 ＊さつまい汁	【ふるさとくまさんデー】 ＊牛乳 ＊れんこん入り春雨丼 ＊ざぜん豆 ＊卵スープ	＊牛乳 ＊米粉パン ＊馬肉コロッケ ＊アーモンドサラダ ＊かぼちゃのシチュー ＊はちみつ&マーガリン	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊ホイコーロー ＊ワントンスープ ＊一食いりこ
あか	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳 ホキ ひじき 油揚げ 鶏肉 だしりこ	牛乳 鶏肉 水煮大豆 昆布 鶏卵	牛乳 馬肉コロッケ 鶏肉 生クリーム	牛乳 豚肉 赤みそ つくね団子 いりこ
き	米 しらたき サラダ油 三温糖 大豆白絞油	米 こんにゃく サラダ油 三温糖 さつまいも	米 緑豆春雨 ごま油 三温糖 でんぶん	米粉パン 大豆白絞油 三温糖 サラダ油 アーモンド はちみつ&マーガリン	米 麦 こんにゃく でんぶん ごま油 サラダ油 ワンタン
みどり	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ れんこん きゅうり ブロッコリー	にんじん むき枝豆 こぼう 葉ねぎ 大根	れんこん にんじん いんげん 玉ねぎ えのきだけ ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	キャベツ ピーマン もやし にんじん 根菜ねぎ 玉ねぎ 白菜 きくらげ 葉ねぎ
そのた	濃口醤油 薄口醤油 料理酒 酢 塩 カレー粉	ノンエッグマヨネーズ 料理酒 みりん 濃口醤油 おろししょうが	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 塩 薄口醤油 濃口醤油 豆腐板 みりん コンソメ	シチューフレック 塩 こしょう 薄口醤油	おろしにんにく おろししょうが 豆腐板 濃口醤油 料理酒 塩 こしょう 薄口醤油
ひづけ	23	24	25	26	27
こんだて	勤労感謝の白 	＊牛乳 ＊麦ごはん ＊さんまみぞれ煮 ＊おかか和え ＊のっぺい汁	＊牛乳 ＊白ごはん ＊煮込みおでん ＊切り干し大根の ゴマネーズ和え ＊一食ぶりかけ	＊牛乳 ＊ミルクパン ＊スパゲティナポリタン ＊ツナ入りグリーンサラダ ＊ぶどうゼリー	＊牛乳 ＊こぎつねごはん ＊ナッツごぼう ＊すまし汁
あか		牛乳 さんまみぞれ煮 糸かつお 鶏肉 厚揚げ だしりこ	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ うすらの卵 だしりこ 海苔香味ふりかけ	牛乳 パーコン ツナ 粉チーズ ウインナー	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 だし昆布 削り節
き		米 麦 三温糖 さといも こんにゃく でんぶん サラダ油	米 こんにゃく サラダ油 すりごま さといも	ミルクパン スパゲティ種 サラダ油 三温糖 有塩バター ぶどうゼリー	米 しらたき 三温糖 サラダ油 中力粉 でんぶん 大豆白絞油 アーモンド ピーナッツ
みどり		もやし ほうれん草 にんじん 大根 干しいたけ 根菜ねぎ	大根 にんじん いんげん 切干大根 キャベツ	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー	しょうが むき枝豆 にんじん 干しいたけ こぼう 玉ねぎ えのきだけ 葉ねぎ 小松菜
そのた		薄口醤油 料理酒 みりん 塩	料理酒 濃口醤油 薄口醤油 みりん ノンエッグマヨネーズ こしょう	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 濃口醤油 塩 こしょう 酢 薄口醤油	濃口醤油 料理酒 みりん 薄口醤油
ひづけ	30				
あか	＊牛乳 ＊菜めし ＊魚の南蛮漬け ＊春雨スープ	<div> <p>＊都合により献立を変更することがあります。</p> <p>＊今月は給食費の引き落としはありません。</p> </div>			
あか	牛乳 ホキ いか	<div> <p>赤・・・血や肉をつくる</p> <p>黄・・・力や体温になる</p> <p>緑・・・体の調子を整える</p> </div>			
き	米 三温糖 大豆白絞油 サラダ油 緑豆春雨				
みどり	玉ねぎ ピーマン にんじん 水煮だけのこ きくらげ 小松菜				
そのた	菜飯のもと 酢 濃口醤油 薄口醤油 中華スープ				