

日 曜	献立名	ちやいやねつになる (まいち)		ちやにく(ほね)になる (あか)		からだのちやうしをここのえる (みどり)		かしのこ(きん)		おまけ	
		◆ぎやうにやう (まいにち)		ぎやうにやう					調味料	乳	小学校
始業式 (しぎよう)											
10月	★	♥はるキャベツのクリームに		とりにく ぎゆにゆう チーズ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん	クリームポタージュ がらスープ うすくち 塩 こしょう		小麦 乳 鶏肉 大豆 豚肉		600 24.9 2.8	700 29.7 3.2
		●しんたまねぎのサラダ	あぶら さとう	ハム	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン	塩 酢 うすくち こしょう		豚肉 小麦 乳 卵 大豆			
11月	★	♥こんにやくきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう こんにやく にんじん	みりん こいくち うすくち 酒		ごま 豚肉 小麦 大豆		606 25.1 2.2	709 29.9 2.6
		●ごまキムチじる	さといも ごま	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん れんこん にんじん ねぎ はくさいキムチ たまねぎ	厚削り節 酒		ごま 大豆 鶏肉 さば			
12月	★	♥ししゃもフライ (●もやし)	あぶら	ししゃもフライ	(もやし にんじん)	(うすくち)		小麦 大豆 (小麦 大豆)		601 23.2 1.7	735 28.0 2.05
		●さわにわん		ぶたにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	厚削り節 うすくち 塩 酒		大豆 豚肉 小麦 さば			
13月	★	♥とりのてりやきパテ (●キャベツ)		とりのてりやきパティ	(キャベツ)	(うすくち)		小麦 大豆 鶏肉 りんご (小麦 大豆)		605 25.7 3.2	742 29.9 3.8
		●ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ウイナー しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト パセリ	にんにく がらスープ 赤ワイン ウスター うすくち 塩 こしょう		鶏肉 小麦 大豆 乳 卵 豚肉 りんご			
14月	★	♥たけのこごはん	さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	たけのこ こんにやく にんじん ごぼう	うすくち こいくち 酒 みりん		鶏肉 大豆 小麦		698 25.5 2.6	698 28.3 3.2
		●うおそうめんじる		うおそうめん あぶらあげ	こまつな にんじん しめじ ねぎ	酒 うすくち 厚削り節 塩		小麦 大豆 さば			
17月	★	♥ミートソースパゲティ	スパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく だいず ミート グリンピース チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト	にんにく ケチャップ ウスター 赤ワイン デミグラス こいくち 塩 こしょう		小麦 牛肉 豚肉 大豆 乳 りんご		637 25.1 2.7	726 28.8 3.2
		●コールスローサラダ	コールスロードレッシング	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン			豚肉 小麦 乳 卵 大豆			
18月	★	♥しんじゃがのそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あつあげ あおまめ	たまねぎ にんじん こんにやく ししいだけ	こいくち うすくち 酒 みりん		鶏肉 大豆 小麦		638 23.9 1.9	687 28.8 2.3
		●わかめのずのもの	ごま さとう	ちりめん わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくち 酢		ごま 小麦 大豆			
19月	★	♥とりのからあげ (●キャベツ)	でんぶん あぶら	とりにく	(キャベツ)	にんにく しょうが うすくち 酒 塩 こしょう (うすくち)		鶏肉 小麦 大豆 (小麦 大豆)		641 28.4 2.1	751 32.9 2.6
		●とうふのみそじる		とうふ みそ わかめ あぶらあげ	えのきだけ ねぎ にんじん	いりこだし 厚削り節		大豆 さば			
20月	★	♥セルフツナサンド	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	きゅうり にんじん キャベツ	塩 こしょう		大豆		612 24.3 2.8	745 29.0 3.6
		●コーンポタージュ	あぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゆう	コーン たまねぎ しめじ パセリ	クリームポタージュ がらスープ 塩 こしょう 白ワイン うすくち		豚肉 卵 乳 大豆			
21月	★	♥おやこどん	さとう でんぶん	とりにく たまご	にんじん ねぎ たまねぎ ししいだけ	厚削り節 うすくち 酒 塩		鶏肉 卵 さば 小麦 大豆		688 25.9 2.2	791 30.8 2.6
		●ひゅうがなつドレッシングサラダ	ひゅうがなつドレッシング		コーン ブロッコリー にんじん きゅうり	うすくち 塩 酢		小麦 大豆			
		○おいわいデザート	おいわいデザート					大豆			
24月	★	♥ペンネのミートソース	さとう	ぶたにく とりにく だいず ミート あおまめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	デミグラス ケチャップ ウスター こいくち 酒		豚肉 鶏肉 りんご 大豆 小麦		599 25.6 2.9	717 30.7 3.6
		●やさいスープ		とりにく ウイナー	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	うすくち 塩 こしょう がらスープ		鶏肉 小麦 大豆 乳 卵 豚肉			
25月	★	♥いわしのおかか (●ゆでぎゅうり)		いわしおかかに	(ぎゅうり にんじん)	(うすくち)		小麦 大豆 (小麦 大豆)		593 25.9 2.0	691 28.5 2.4
		●もやしのみそじる		みそ	えのきだけ ねぎ にんじん もやし	いりこだし 厚削り節 うすくち		大豆 さとう さば			
26月	★	♥チキンカレー	マーガリン じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ あおまめ	たまねぎ にんじん りんご	にんにく しょうが がらスープ ケチャップ ウスター こいくち 塩 クミン ナツメグ カレー粉 ガラムマサラ チャツネ		小麦 乳 大豆 りんご 鶏肉		695 25.6 1.7	817 31.7 1.98
		●フルーツジュレ	あまおおジュレ		みかん パイン もも	赤ワイン		もも			
27月	★	♥さんさいうどん	うどん あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ	さんさい たまねぎ ねぎ ししいだけ	うすくち 酒 厚削り節 塩		小麦 さば 牛肉 大豆		586 24.6 2.7	688 28.9 3.2
		●ごまネーズサラダ	いりごま ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	きゅうり にんじん キャベツ	うすくち 塩 こしょう		ごま 小麦 大豆 牛肉 豚肉			
28月	★	♥マーボーどうふ	さとう でんぶん こまあぶら さとう	とうふ みそ ぶたにく だいずミート	しいだけ にんじん たけのこ たまねぎ いら	しょうが にんにく こいくち うすくち 酒 オイスター ケチャップ 豆板醤		ごま 大豆 豚肉 小麦		653 25.5 2.1	765 29.4 2.5
		●パンパンジー	ごまドレッシング ラーゆ	とりささみチャンク	キャベツ きゅうり もやし にんじん	にんにく うすくち		ごま 鶏肉 小麦 大豆			

※主食 (しゆしよく) ★主にごはん、パン、めん類、主菜 (しゆさい) ♥主に肉や魚、たまご、だいずを使ったおかず、副菜 (ふくさい) ●主に野菜を使ったおかず、牛乳は◆、その他は○で表示します。
 ※食材料は略語で表示します。・ウスターソース、デミグラスソース、オイスターソース → ウスター、デミグラス、オイスター ・カレールウ、ハヤシルウ → カレー、ハヤシ