

11	月	ゆかりごはん	○		米,米粒麦	ゆかり	756 30.8
		鶏肉と野菜のみそ煮		鶏肉,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも, 三温糖,でん粉	生姜,にんじん,たけのこ水煮,たまねぎ, さやいんげん	
		すまし汁		昆布,湯葉(干し)		えのきたけ,にんじん,小松菜	
12	火	ジャージャー麺	○	豚肉,ツナ,カツ,八丁みそ	ごま油,油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,たけのこ水煮,ねぎ, もやし,チンゲン菜	793 31.6
		キャベツとわかめのスープ		ベーコン,乾燥カットわかめ		生姜,キャベツ,えのきたけ	
		青のりポテト		青のり	じゃがいも,大豆白絞油		
13	水	メキシカンピラフ	○	豚肉,ウィンナーソーセージ	米,米粒麦,バター,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮, トマトピューレ,ホールトマト缶,ピーマン	834 35.1
		ホトとチーズの卵焼き		ベーコン,調理用牛乳,鶏卵, ダイスカットチーズ	じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん	
		野菜スープ		豚肉	油	生姜,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
14	木	ご飯	○		米,米粒麦		789 34.0
		なすと豚肉のスタミナ炒め		豚肉,赤みそ	ごま油,砂糖,でん粉,大豆白絞油	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ, ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,なす	
		中華風コーンスープ		鶏胸肉,鶏卵	油,でん粉	生姜,にんじん,たまねぎ,ホールトマト缶, スイートクリーム,小松菜	
		みかん				みかん	
15	金	しらすトースト	○	しらす,ピザ用チーズ	食パン,マヨネーズ(卵不使用)	乾燥パセリ	732 35.1
		とうがん入りポトフ		ベーコン,豚肉,ウィンナーソーセージ	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ, とうがん,生姜,キャベツ	
		梨				梨	
19	火	中華丼	○	豚肉,うすら卵水煮,いか, 冷凍むきえび	米,米粒麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,たけのこ水煮, たまねぎ,キャベツ,もやし,チンゲン菜	798 39.4
		鶏シューマイ		鶏肉,木綿豆腐,干ひじき(乾)	ごま油,三温糖,でん粉,しゅうまいの皮	たまねぎ,長ねぎ,干し椎茸,生姜	
		めかぶスープ		木綿豆腐,めかぶわかめ	でん粉	生姜,にんじん,たまねぎ,長ねぎ	
		ぶどう				ぶどう	
20	水	アマトリチャーナ	○	豚肉,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,砂糖, 油,薄力粉	にんにく,生姜,たまねぎ,IRIギ, トマトピューレ,ホールトマト缶	798 36.7
		ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆	油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,たまねぎ	
		ゼッポリーネ		青のり	油,強力粉,薄力粉		
21	木	ご飯	○		米,米粒麦		818 32.8
		あじフライ		あじフライ	薄力粉,生パン粉,ドライパソ粉, 大豆白絞油		
		きんぴらごぼう		豚肉	油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油, 白いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	
		キャベツと油揚げのみそ汁		昆布,油揚げ,赤みそ,白みそ		キャベツ,たまねぎ	
22	金	ガバオ風ひき肉かけご飯	○	鶏肉,豚肉,大豆	米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,でん粉	生姜,にんにく,たけのこ水煮,ピーマン, 赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん,たまねぎ	767 34.7
		ひじきと春雨のサラダ		ポークハム,干ひじき(乾)	国産はるさめ,三温糖,ごま油	にんじん,もやし	
		鶏ささみのスープ		鶏ささ身	でん粉,ごま油	生姜,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ	
25	月	カレーうどん	○	昆布,豚肉,ナルト	冷凍うどん,油,薄力粉,でん粉	たまねぎ,にんじん,長ねぎ	763 32.7
		さつまいもと小魚の揚げ煮		かえり煮干し	大豆白絞油,さつまいも,砂糖, 白いりごま		
		磯和え		きざみのり,かつお節粉,かつお節		小松菜,にんじん,キャベツ,もやし	
26	火	パセリライス	○		米,米粒麦	乾燥パセリ	842 30.4
		ハンバーグのラタトゥイユ添え		豚肉,大豆,調理用牛乳,ベーコン	大豆白絞油,ドライパソ粉,オリーブ油,	にんじん,たまねぎ,にんにく,ズッキーニ, なす,かぼちゃ,パプリカ,ホールトマト缶	
		粉ふきいも			じゃがいも		
27	水	ジュリエンスープ	○	ベーコン	バター	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ, 生姜,パセリ	814 37.0
		韓国風もやしごはん		豚肉,鶏肉	米,米粒麦,ごま油,砂糖	だいずもやし,にんにく,たまねぎ	
		ふわふわ卵のチゲスープ		豚肉,白みそ,赤みそ,鶏卵	でん粉	生姜,にんじん,もやし,はくさい特好漬, 白菜,本しめじ,にら	
28	木	フルーツヨーグルト	○	プレーンヨーグルト	砂糖	黄桃ダイス缶	737 26.3
		シナモンレーズントースト			ぶどうパソ,マーガリン,バター,グラニュー糖, 砂糖		
		かぼちゃのシチュー		豚肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,薄力粉	たまねぎ,にんじん,生姜,マッシュルーム水煮, かぼちゃ,パセリ	
29	金	ごぼうチップスサラダ	○		大豆白絞油,ごま油,油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,ごぼう	855 36.9
		里芋ごはん		油揚げ	米,米粒麦,さといも,砂糖	にんじん	
		さばのごまみそかけ		鯖,赤みそ,白みそ	砂糖,白すりごま,でん粉	しょうが	
		貝だくさん汁		昆布,鶏肉	油,こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,えのきたけ,キャベツ	
お月見団子	絹ごし豆腐	白玉粉,砂糖,でん粉					

\*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。