



11月分 献立予定表



ひたちなか市立

小学校 Cブロック

		***** ****		<u> </u>	7		使 用	する食品		TOTATE TOT	栄養価													
		献立名		(芸) おたにてき	(黄) おもにエネルギーのもとになる (赤) おもに体をつくるもとになる (緑) おもに体の調子を整えるもとになる						小学校(中) エネルギー													
В	曜				おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	1,100	おもにビタミンC	調味料他	(k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量													
				おもに炭水化物				おもにカロテン		前休料也 -														
\dashv				製類・いも類・砂糖 スパゲッティ	油脂・種実油	魚・肉・卵・豆・豆製品豚肉・大豆	年乳・小魚・海藻	緑黄色野菜にんじん・トマト	その他の野菜・きのこ・果物 玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩	長塩性ヨ重 (g)													
		ミートソーススパゲッティ		2/1/9/1	/1111) - A · & A	12/00/03/13/13	1146 11/11/11	こしょう・ソース	620													
4	火	ぎゅうにゅう					牛乳				27.2													
		あじフライ レモンドレッシングサラダ		砂糖	油油	◇あじフライ		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう	2.0													
		ごはん		*	7.00			3122	11 3 5 23 (301)		i e													
		ぎゅうにゅう				A 44=	牛乳				654													
5	水	なっとう		じゃがいも	油	◇納豆 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん	31.1 1.9													
		おやこに		しらたき・砂糖	7.0	鶏肉・鶏卵			1,00 01,10,9	000319 370														
_		ごまこんぶあえ		A + 1/2 /	ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	垣														
		まるパン ぎゅうにゅう たいわんふうとりにくのからあげ		◇丸パン			牛乳				604													
6	*			でんぷん	油	鶏肉	7-30		しょうが・にんにく	しょうゆ・酒・五香粉	31.2													
0	\r\	はるさめいため だいわんこんだ		春雨・砂糖	油			にんじん・チンゲンサイ		塩・しょうゆ・こしょう	2.7													
		サンラータン 舎鷺蔵立		でんぷん	ラー油	ベーコン 豆腐・鶏卵		にんじん	たけのこ・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ	中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢														
\dashv		コーンピラフ		*	油	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう														
	^								とうもろこし・枝豆		663													
7	金	ぎゅうにゅう メンチカツ			油	◇メンチカツ	牛乳				27.4 1.9													
		プロッコリーとチーズのサラダ			油	VX23/32	チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	۱.۳													
	火 水 木 金 月 火 水 金 火 水 金 月 火 水	ごはん																						
10		ぎゅうにゅう		しらたき・砂糖	油	豚肉	牛乳	にんじん	1 74 767 1114	酒・しょうゆ・みりん	640 25,4													
10	Н	ぶたどんのぐ		でんぷん	Ж	脉 风		LNUN	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ	としょうゆ・みりん	2.0													
		さつまじる		さつまいも		油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ・大根		2.0													
		ピザトースト		◇食パン	油	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ														
11	Y.	ぎゅうにゅう		マカロニ		◇肉だんご	牛乳	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	605 25,1													
	7 金 月 火 水 金 月 火	にくだんごとやさいのスープに		じゃがいも		V F 3/C/ V C					2.3													
		とうにゅうプリン		◇豆乳プリン米																				
		ごはん ぎゅうにゅう	* 5				牛乳				650													
12	水	ポークカレー		じゃがいも	油	豚肉	7-30	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	ソース・カレールウ	24.3													
		かいそうサラダ			油	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん		酢・塩・こしょう・しょうゆ	2.1													
_		りんご		米					りんご		<u> </u>													
		ごはん ぎゅうにゅう		*			牛乳				635													
11	全	ほっけのたつたあげ			油	◇ほっけの竜田揚げ					27.3													
14	317	キャベツとこまつなのあえもの		砂糖	ごま油	07.ch = ch		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	1.7													
		とんじる		じゃがいも こんにゃく	油	豚肉・豆腐 みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜															
\dashv		しらすのペペロンチーノ		スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン	しらす干し	にんじん	玉ねぎ・しめじ	コンソメ・しょうゆ・ワイン														
			_				寒天		キャベツ・にんにく	塩・こしょう・一味唐辛子														
17	日	ぎゅうにゅう コロッケ	H	◇野菜コロッケ	油		牛乳				654 24,7													
	,,,		-	砂糖	// ノンエッグマヨネーズ			にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	酢・しょうゆ	2.4													
		れんこんサラダ			ごま																			
_		ヨーグルト くろパン	F	◇黒パン			ヨーグルト																	
		ぎゅうにゅう	w	V / \			牛乳				647													
18	火	あきのみかくシチュー	ばらき	さつまいも	油・バター	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	コンソメ・塩・こしょう	24.6													
		かぶとハムのサラダ		小麦粉	油	ハム		小松菜・にんじん	かぶ	酢・塩・こしょう	1.9													
\dashv			を食べ	米・さつまいも	油	豚肉・油揚げ		にんじん	れんこん	しょうゆ・みりん・酒														
		いばらきのめぐみごはん		砂糖		大豆					627													
19	水	ぎゅうにゅう							゚゚゚゚゚゚゚゚										àth.		牛乳◇めひかりの唐揚げ			
		めひかりのからあげ からしあえ	う		油	ハム	くいしょうの高揚げ	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	1 2.0													
			ゥー		- 一	城 県内全校一斉	いばらき	まい お給食																
$\overline{}$		ごはん じょしゅ	11	*	—————————————————————————————————————	vær3王1X 戸	יייייייייייייייייייייייייייייייייייייי																	
		ぎゅうにゅう しい かっ	9		\.		牛乳			N= 1= -	663													
20	金	カリ!シャキ!いばらきガパオ		さつまいも 砂糖	油 ◇バジルソース	豚肉・大豆 ◇炒り卵		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	酒・塩・オイスターソース しょうゆ・一味唐辛子	24.6 1.9													
_		はるさめスープ		春雨	V. V	豆腐・ハム		小松菜・にんじん	白菜・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	<u> </u>													
\exists		ごはん		*							_													
21	소	ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ	-	砂糖		さば・みそ	牛乳		しょうが	しょうゆ・酒・みりん	612 24.9													
_ 1	517	ごまあえ		砂糖	ごま	C10 - 05°C		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ・酒・みりん	24.9													
-		こるめん				>+10.8		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	しょうゆ・酒・みりん・塩														
		けんちんじる		さといも	油	豆腐・油揚げ																		
-		けんちんじる レーズンパン			油	豆腐・油揚げ	上 到				സ													
	火	けんちんじる	<u></u>	さといも	油	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	牛乳	トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン	602 28.6													
	火	けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ		さといも ◇レーズンパン	オリーブ油	◇ハンバーグ まぐろ水煮	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん														
	火	けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ		さといも		◇ハンバーグ	牛乳		キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		28.6													
	火	けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ		さといも ◇レーズンパン		◇ハンバーグ まぐろ水煮	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	28.6													
25		けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう		さといも ◇レーズンパン マカロニ 米		◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉	牛乳	小松菜・にんじんブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	28.6 2.2 672 25.3													
25		けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりにくのしおちゃんこ		さといも ◇レーズンパン マカロニ 米 ◇のりふりかけ	オリーブ油	◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉◇鶏肉だんご・鶏肉	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	28.6 2.2 672 25.3													
25		けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンパーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりにくのしおちゃんこ だいずとさつまいものあまからあ	るげ	さといも ◇レーズンバン ▽カロニ ※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖	オリーブ油	◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉		小松菜・にんじんブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	28.6 2.2 672 25.3													
25		けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりにくのしおちゃんこ	5げ	さといも ◇レーズンパン マカロニ 米 ◇のりふりかけ	オリーブ油	◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉◇鶏肉だんご・鶏肉	牛乳	小松菜・にんじんブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう	28.6 2.2 672 25.3													
25	水	けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンパーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりにくのしおちゃんこ だいすとさつまいものあまからあ こめパン ぎゅうにゅう	517	さといも ◇レーズンバン ▽カロニ ※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖	オリーブ油	◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆◇いわしフライ	牛乳煮干し	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ	28.6 2.2 672 25.3 1.8 660 31.5													
25	水	けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンパーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりにくのしおちゃんこ だいすとさつまいものあまからあ こめパン ぎゅうにゅう いわしフライ こまつなサラダ	5げ	さといも ◇レーズンバン ▽カロニ ※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖 ◇米パン	オリーブ油 油 油 油	◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆 ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮	牛乳煮干し	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう	28.6 2.2 672 25.3 1.8													
25	水	けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンパーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりにくのしおちゃんこ だいすとさつまいものあまからあ こめパン ぎゅうにゅう	5517	さといも ◇レーズンバン ▽カロニ ※ ◇のりふりかけ さつまいも・砂糖	オリーブ油	◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆◇いわしフライ	牛乳煮干し	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ	28.6 2.2 672 25.3 1.8 660 31.5													
26 27	水木	けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンパーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりにくのしおちゃんこ だいすとさつまいものあまからあ こめパン ぎゅうにゅう いわしフライ こまつなサラダ カレースープ	5517	さといも	オリーブ油油油油油油油油	◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆◇いわしフライ 鶏ささみ水煮 豚肉	牛乳煮干し	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん い松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ 玉ねぎ・しめじ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	28.6 2.2 672 25.3 1.8 660 31.5 2.3													
25	水木	けんちんじる レーズンパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりにくのしおちゃんこ だいずとさつまいものあまからあ こめパン きゅうにゅう いわしフライ こまつなサラダ カレースープ ごはん	5517	さといも	オリーブ油 油 油 油	◇ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉 ◇鶏肉だんご・鶏肉 大豆 ◇いわしフライ 鶏ささみ水煮	牛乳 煮干し 牛乳	小松菜・にんじん ブロッコリー・にんじん にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ 白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが キャベツ 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ 酢・塩・こしょう	28.6 2.2 672 25.3 1.8 660 31.5 2.3													

[※] 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。





11月分 献立予定表

ひたちなか市立

中学校 Cブロック

			使用する食品名 特中							
曜	献立名	(赤)おも	もに体をつくるもとにな	つくるもとになる (緑) おもに体の調子を整えるもとになる			ルギーのもとになる	3	エネル	
曜		1 ₹	詳 2群	3群	4群	5群	6群	調味料他	たんは (g	
		魚・肉・卵・	豆・豆製品 牛乳・小魚・海	- 漢 緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂•種実		食塩相	
	ミートソーススパゲッティ	豚肉・大豆	ラ チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩		
								こしょう・ソース	84	
火	ミニロールパン 牛乳		牛乳			◇ロールパン			34 2.0	
	あじフライ	◇あじフラ					油		1 2.0	
	レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう		
	にはん 生乳		牛乳			*			83	
ماد	納豆	◇納豆	7-30						36	
水	親子煮	高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	2.	
	ごま昆布あえ	鶏肉・鶏卵	塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しらたき・砂糖	ごま油・ごま	塩	-	
	丸パン		7世1271月	万位来・1270070	+1117.660	◇丸パン	Cd/m · Cd	地	1	
	牛乳 たいわんこんだて		牛乳							
_	台湾風鶏肉の唐揚げ 合 湾 献 立	鶏肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・にんにく	でんぷん	油油	しょうゆ・酒・五香粉	84	
木	春雨炒め	ベーコン		にんじん・テングンリュ	たけのこ・玉ねぎ	春雨・砂糖 でんぷん	ラー油	塩・しょうゆ・こしょう 中華だし・塩・こしょう	37 3.	
	酸辣湯(サンラータン)	豆腐・鶏卵	10	12,00,0	長ねぎ・しいたけ	2,0.5.,0	, , , ,	しょうゆ・酢] 3.4	
	台湾バナナ	30.4			バナナ		N.I.		1	
	コーンピラフ	鶏肉・ウ1	インナー	にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米	油	コンソメ・塩・こしょう	837	
金	牛乳		牛乳		とういうとび・秋豆				33	
	メンチカツ	◇メンチカ	של				油		2.3	
-	プロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	₩	油	酢・塩・こしょう	-	
	ではん 牛乳		牛乳			米			82	
月	豚丼の具	豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ	しらたき・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	30	
				.1. 10	えのきたけ	でんぷん			_ 2	
	さつま汁 ピザトースト	油揚げ・み		小松菜・にんじん ピーマン・トマト	長ねぎ・大根 まわぎ	さつまいも ◇食パン	油	ケチャップ	-	
	<u>ヒサトースト</u> 牛乳	まぐろ油漬	サース牛乳	<u> </u>	玉ねぎ	▽尽ハフ	油	ケチャップ	810	
火	肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・プロッコリー	- 玉ねぎ・キャベツ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	32	
						じゃがいも			3	
_	豆乳プリン					◇豆乳プリン			_	
	ではん 牛乳		牛乳			米		+	8.	
2 水		豚肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ソース・カレールウ	29	
	海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん			油	酢・塩・こしょう・しょうゆ] 2	
_	りんご				りんご	NZ			_	
	ごはん 牛乳	_	牛乳			米			թ	
	ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの					油		32	
1 金	キャベツと小松菜のあえ物			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ		
	豚汁	豚肉・豆腐	菊	にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜	じゃがいも	油			
		みそ	しらす干し	にんじん	玉ねぎ・しめじ	こんにゃく スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・しょうゆ・ワイン		
	しらすのペペロンチーノ) [``]	チーズ・寒天		キャベツ・にんにく	2/1/2/1	73 7 7/11	塩・こしょう・一味唐辛子		
	牛乳		牛乳						79	
7 月	コロッケ			にんじん・小松菜	h / = / . F > + Z = 1	◇野菜コロッケ	油	7 Mr. 1 5 2/0	29	
	れんこんサラダ			にんしん・小松米	れんこん・とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネース ごま	K BE . CT DM	3.	
	ヨーグルト		ヨーグルト						-	
	黒パン					◇黒パン			852 30.8 2.4	
3 火	4乳 いば	豚肉・大豆	牛乳 生乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	さつまいも	油・バター	コンソメ・塩・こしょう		
		13/2 - 7/2	7 75	1270070	110C/0 - 0000	小麦粉	· ニハラ			
	かぶとハムのサラダ う	ハム		小松菜・にんじん	かぶ		油	酢・塩・こしょう		
	茨城の恵みごはん	豚肉・油揚	易げ	にんじん	れんこん	米・さつまいも	油	しょうゆ・みりん・酒		
) 水	艮	大豆	牛乳			砂糖			33	
"	めひかりの唐揚げよ	H	◇めひかりの唐掛	易げ			油		1 2	
	からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	ユ゙	
	D			茨城県内全校一省	斉 いばらき美味しお給	食				
	Tith 1					*				
	牛乳 Dayston ク	100 th 1-	牛乳	1- L 1 × 1 + 2	I-1-/ 1 . = +¢	ナヘキハナ):th		8	
金	カリ!シャキ!いばらきガパオ	豚肉・大豆 ◇炒り卵	≠	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	さつまいも・砂糖	油 ◇バジルソース	酒・塩・オイスターソース しょうゆ・一味唐辛子	2	
	春雨スープ	豆腐・ハム	4	小松菜・にんじん	白菜・長ねぎ	春雨	VIII A	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	┨ '	
	ごはん					*			T	
_	牛乳	<u> </u>	牛乳		1 , = +%	7小业本		1 , 3/4 /# 7:/0/] 8	
金	さばのみそだれかけ ごまあえ	さば・みる	τ	にんじん・小松菜	しょうが キャベツ・もやし	砂糖砂糖	ごま	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	3	
	けんちん汁	豆腐・油排	易げ	にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	1 '	
	レーズンパン					◇レーズンパン				
AL.	牛乳 ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバ-	牛乳	トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン	E	
^	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	+ :	
	ABCスープ	鶏肉			, とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	1	
	ごはん					*				
水	のりふりかけ 牛乳	_	上 上 上 上 二			◇のりふりかけ			E	
小	第内の塩ちゃんこ 3月	◇鶏肉だん		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが	1		しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう		
L	大豆とさつまいもの甘辛揚げ	大豆	煮干し			さつまいも・砂糖	油	しょうゆ	j '	
	米パン					◇米パン			1	
	牛乳	A	牛乳) do] 8	
木	いわしフライ 小松菜サラダ	◇いわして		小松菜・にんじん	キャベツ		油油	酢・塩・こしょう] 3	
	カレースープ	鶏ささみが豚肉	N/R	小松采・にんじん にんじん・チンゲンサイ		じゃがいも	油	酢・温・こしよつカレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう		
	ごはん	#3·F 3				*	1.2		T	
			牛乳						8	
	牛乳		_							
金	四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉大豆・みる	-	にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒	3	

[※] 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

[※] 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確 ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。