

日 曜日	献立名	の み もの	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える
4月	こぎつねごはん		米、むぎ、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、万能ねぎ
	豚汁	MILK	さといも	豚肉、油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ
	和風サラダ		ごま油、油、さとう、	わかめ	キャベツ、こまつな、だいこん、黄パプリカ
5火	ガーリックトースト		国内産小麦粉食パン、バター、オリーブ油	粉チーズ	にんにく
	大豆入りミネストローネ	MILK	油、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、豚肉、大豆	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト、トマト、ホールコーン、かぶ、かぶ(葉)、パセリ
	イタリアンツナサラダ		さとう	ツナ	赤パプリカ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ
6水	つけうどん		うどん	鶏肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ
	天ぷら (かぼちゃ、えび)	MILK	小麦粉、油	えび	かぼちゃ
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		サラダこんにゃく、きゅうり、にんじん、キャベツ
	黒蜜寒天		さとう、黒蜜	粉寒天、きな粉	
7木	じゃこ入りキムチチャーハン	MILK	米、むぎ、油、ごま油	豚肉、ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、キムチ、にら
	豆腐と卵のスープ		油、ごま	鶏肉、わかめ、豆腐、鶏卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ
	梨				なし
8金	ひじきごはん		米、もち米、油、ごま油、さとう	油揚げ、干ひじき	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ
	鮭のピリ辛ソースかけ	MILK	はちみつ、ごま油	めだい	にんにく、しょうが、りんご
	コーンポテト		じゃがいも、バター		ホールコーン、パセリ
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん
11月	スパゲティ トマトソース	MILK	スパゲティ、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、ピーマン
	コーンツナポテトグラタン		じゃがいも、バター、油、小麦粉、パン粉	ツナ、牛乳、粉チーズ、シュレッドチーズ	たまねぎ、ホールコーン、パセリ
	ぶどう				巨峰
12火	高菜ごはん		米、ごま油、ごま		たかな漬
	ムロアジのジャンボぎょうざ	MILK	ジャンボぎょうざの皮、ごま油、さとう、でん粉、小麦粉、油	ムロアジミンチ	しょうが、にんにく、キャベツ、(干)しいたけ、たまねぎ、にら
	カリカリ油揚げのおひたし		さとう	油揚げ、けずり節	キャベツ、こまつな、にんじん
13水	ドリア風	MILK	米、むぎ、バター、油、小麦粉	鶏肉、えび、ほたて、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン
	キャベツとベーコンのスープ		じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
	りんご				りんご
14木 4年 社会科見学	セルフコロッケパン	MILK	国内産小麦粉コッペパン、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん
	豆腐入りジュリアンスープ			ベーコン、豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ
	わかめとじゃこのサラダ		ごま油、さとう、ごま	わかめ、ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ
15金	ゆかりごはん		米、むぎ		ゆかり
	小あじのから揚げ	MILK	小麦粉、でん粉、油	こあじ	
	刻み昆布の五目煮		油、さとう	刻み昆布、油揚げ、ちくわ	ごぼう、にんじん、(干)しいたけ
	野菜のごまあえ		さとう、ごま		こまつな、キャベツ、にんじん
	ブルーネ				ブルーネ(生)



9月18日(月)は



です!



