

ひ よ う び	こんだてめい 献立名	の 飲み物	き なかま 黄の仲間 おつ ちから もと 熱や力の元になる	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよよし よとの 体の調子を整える
2月	アップルトースト	MILK	国内産小麦粉食パン、バター、さとう		りんご、レモン
	コーンクリームスープ		油、じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ホールコーン
	ごぼうチップサラダ		油、さとう		キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ
3火	秋野菜の豚キムチ丼	MILK	米、むぎ、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、なす、キムチ、まいたけ、しめじ、ピーマン、黄パプリカ
	豆腐とわかめのみそ汁			わかめ、豆腐	ねぎ、こまつな
	梨				なし
4水	ソース焼きそば	MILK	むし中華めん、油	豚肉、あおのり、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、にら
	野菜のごまゆかりあえ		ごま		だいこん、こまつな、ゆかり
	月見だんご		白玉粉、さとう	豆腐、きな粉	
5木	姜ごはん	MILK	米、むぎ		
	魚のネギみそ焼焼き			わらさ	ねぎ
	こぶ入りきんぴら		ごま油、さとう、ごま	すき昆布	ごぼう、にんじん
	野菜の梅おかか味		油、さとう	糸けずり	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、梅干し
6金	五目ごはん	MILK	米、もち米、さとう	鶏肉、ひじき、油揚げ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		じゃがいも	わかめ	たまねぎ、万能ねぎ
	大豆と小魚のあげ煮		でん粉、油、さとう、ごま	大豆、かたくちいわし	
10火	磯おこわ	MILK	もち米、米、さとう	ひじき、鶏肉、すき昆布	しらたき、にんじん
	みそけんちん汁		さといも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな
	パンナコッタ		さとう、グラニュー糖	粉寒天、牛乳、生クリーム	ブルーベリー、レモン
11水	セサミトースト	MILK	国内産小麦粉食パン、バター、さとう、はちみつ、ごま		
	ミネストローネ		油、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、豚肉、ひよこまめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト、ホールコーン、パセリ
	イタリアンサラダ(チーズ入)		油、オリーブ油、さとう	チーズ	にんじん、キャベツ、だいこん、黄パプリカ、たまねぎ
12木	あんかけチャーハン	MILK	米、むぎ、油、でん粉、ごま油	豚肉、えび、鶏卵	しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、(干)しいたけ
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にんじん
	ブルーン				ブルーン
13金	さつまいもごはん	MILK	もち米、米、さつまいも、ごま		
	飛び魚入り卵焼き		油、ごま油、さとう	とびうおすり身、鶏卵	しょうが、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ
	みそ汁			油揚げ	だいこん、えのきだけ、ねぎ
	野菜の磯香あえ			のり	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん
16月	吹き寄せご飯	MILK	米、もち米、粟、さとう、ぎんなん	鶏肉	(干)しいたけ、にんじん、しめじ
	すまし汁		あられふ	わかめ、豆腐	だいこん、ねぎ、こまつな
	お豆かりんとう		さつまいも、でん粉、油、さとう、ごま	大豆	
17火	フォカッチオ&魚のチリソース	オレンジジュース	フォカッチオ、でん粉、小麦粉、油、さとう	しいら	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん
	ウィンナーと野菜のスープ.....		じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、ブロッコリー
	スパゲティバジリコ		スパゲティ、オリーブ油、バター		にんにく、たまねぎ、パセリ



15夜

おやつ  
給食

ひ り び 曜 日	こんだてめい 献立名	の 飲 み 物	ななかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	あか ななかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	みどり ななかま 緑の仲間 からだ ちよよし したの 体の調子を整える
18 水	マーボーレンコン丼		米、むぎ、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、にら
	真だくさんすまし汁		豆腐、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ	
	柿			かき	
19 木	カレーつけうどん		油、さとう、でん粉、うどん	豚肉、かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな
	キャベツの塩こんぶあえ		塩昆布	キャベツ、にんじん	
	りんごマフィン		小麦粉、バター、さとう	鶏卵、牛乳	りんご、レモン
20 金	あしたばパン		あしたばパン		
	フレンチエッグ		じゃがいも、バター	牛乳、ツナ、鶏卵、生クリーム、ピザ用チーズ	ブロッコリー
	野菜のスープ煮			ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、パセリ
	塩みかん				みかん
23 月	ごはん		米、むぎ		
	鶏肉と秋野菜の揚げ煮		でん粉、小麦粉、油、さつまいも、さとう	鶏肉	れんこん、なす、かぼちゃ、しめじ、ピーマン
	かぶのみそ汁			わかめ	かぶ、にんじん、かぶ葉
	みかん				みかん
24 火	セルフアップルチーズハンバーガー		国内産小麦粉丸パン、油、パン粉	豚肉、鶏肉、牛乳、鶏卵、チーズ	たまねぎ、りんご
	コンソメスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ
25 水	シャージャーめん		中華めん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり
	野菜の海苔酢あえ		さとう	のり	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん
	さつまいもとりんごの重ね焼き		さつまいも、バター、さとう		りんご
26 木	ごはん		米、むぎ		
	さんまの松前煮		さとう	さんま、こんぶ	にんにく、しょうが、ねぎ
	さといもときのこのみそ汁		さといも		たまねぎ、えのきたけ、しめじ、万能ねぎ
	糸寒天と切り干し大根のあえもの		ごま油、さとう	糸寒天	もやし、切干しいたけ、にんじん、こまつな、にら
27 金	豆入りドライカレー		米、むぎ、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、りんご、レーズン、ピーマン
	ジュリアンスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ
	りんご				りんご
30 月	さつまいもときのこのおこわ		米、もち米、さつまいも、油	油揚げ	にんじん、しめじ、まいたけ、(干)しいたけ
	麩とモズクのすまし汁		麩	もずく、豆腐	たまねぎ、万能ねぎ
	ツナともやしのあえもの		さとう、ごま	ツナ	こまつな、にんじん、もやし、ホールコーン、レモン
31 火	ほうとう風つけうどん		さといも、うどん	豚肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、こまつな
	辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、しょうが
	焼きりんご		さとう、バター		りんご

★献立内容は食材の都合により変更する場合があります。

★今月は八王子産の大根、こまつな、さといもを使用する日があります。

