

16 水	○	ミルクパン		ミルクパン			
		白身魚のチーズ風味フライ	メルルーサ,卵,粉チーズ	小麦粉,パン粉,揚げ油		食塩,こしょう,赤ワイン中濃ソース,からし粉,ウスターソース	824kcal 35.2g 28.6g
		キャベツとコーンのサラダ		米サラダ油	人参,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,卵黄	酢,食塩,こしょう	
		玉葱とじゃが芋のポターージュ	調理用牛乳,クリーム	じゃが芋,米サラダ油	卵黄,しょうが	鶏ガラ,食塩,ベイリーフ粉,こしょう	
ごはん		精白米					
17 木	○	イカの葱ソース	いか	米サラダ油,三温糖	生姜,玉ねぎ,にんにく	酒,醤油,コチュジャン,酢	756kcal 36.6g 16.1g
		もやし磯和え	きざみのり		小松菜,人参,もやし	醤油	
		じゃが芋のきんぴら	焼き竹輪	米サラダ油,三温糖,つきこんにゃく,じゃが芋	ごぼう,人参	みりん,醤油	
		大根と生揚げのみそ汁	生揚げ,削り節,だし昆布,みそ		大根		
18 金	○	舞茸おこわ	だし昆布,削り節,鶏肉,油揚げ	精白米,もち米	まいたけ,さやいんげん	酒,薄口醤油,食塩,みりん,醤油	758kcal 36.1g 33.4g
		サンマの塩焼き	さんま	米サラダ油		食塩	
		カブとキュウリのピリ辛漬け		ごま油	かぶ,きゅうり	食塩,酢,醤油,ラー油	
		沢煮碗	油揚げ,だし昆布,削り節	つきこんにゃく,でん粉	大根,人参,えのきたけ,長ねぎ	食塩,醤油,みりん	
		温州ミカン			みかん		
21 月	○	ツナチャーハン 卵あんかけ	ツナ,卵	精白米,米粒麦,ごま油,米サラダ油,でん粉	人参,干しいたけ,長ねぎ,生姜	酒,食塩,こしょう,醤油,鶏ガラ,紹興酒	845kcal 28.1g 29.5g
		寒天と切干大根のサラダ	糸寒天	ごま,三温糖,ごま油,米サラダ油	人参,切干大根,もやし	醤油,酢,食塩	
		のり塩ポテトビーンズ	大豆,青のり	じゃが芋,でん粉,揚げ油		食塩	
23 水	○	生姜ごはん	だし昆布,油揚げ	精白米	生姜	酒,食塩,醤油	874kcal 34.3g 28.8g
		高野豆腐のフライ	凍り豆腐,削り節	三温糖,小麦粉,パン粉,揚げ油		醤油,酒,カレー粉,酢,ウスターソース,中濃ソース	
		小松菜とじゃこの炒め煮	削り節,ちりめんじゃこ	ごま油,炒りごま	人参,キャベツ,小松菜	食塩,みりん,醤油	
		かぶのみそ汁	削り節,みそ		かぶ,えのき草,長ねぎ		
24 木	○	ピザトースト	ベーコン,ミックスチーズ	食パン,米サラダ油	ホールトマト(缶),にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	食塩,こしょう,卵黄,ベイリーフ粉,オレガノ粉	789kcal 31.3g 29.9g
		じゃが芋と白菜のベーコン煮	豚肉,ベーコン	米サラダ油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,白菜,生姜	白ワイン,食塩,こしょう,ベイリーフ粉,鶏ガラ	
3A リクエスト		タピオカミルクティゼリー	粉寒天,調理用牛乳,調製豆乳,クリーム	三温糖,黒砂糖,タピオカパール		紅茶	
25 金	○	ポークカレーライス	豚肉	精白米,米粒麦,じゃが芋,米ぬか油,小麦粉	玉ねぎ,人参,にんにく,生姜	赤ワイン,食塩,こしょう,カレー粉,デミグラスソース,バターソース,中濃ソース,醤油,からし粉,クローブ(粉),ターメリック粉,カルダモン,シソ(粉),ベイリーフ粉,鶏ガラ,ベイリーフ(葉)	829kcal 28.7g 20.6g
		ひじきの和風サラダ	干ひじき,ツナ	三温糖,ごま油,ごま	キャベツ,人参	醤油,酢,食塩	
		ねぎ塩スープ	鶏ひき肉,絹ごし豆腐	米ぬか油	しめじ,生姜,長ねぎ	鶏ガラ,食塩,こしょう,薄口醤油	
26 土		ビーンズミートドリア	鶏ひき肉,ベーコン,大豆,ミックスチーズ	精白米,米粒麦,バター,米サラダ油,じゃが芋,小麦粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参,トマトソース	食塩,こしょう,醤油,カレー粉,赤ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,チリパウダー	859kcal 31.9g 26.9g
学芸会	野菜スープ	鶏肉		人参,かぶ,えのきたけ,生姜	鶏ガラ,食塩,こしょう,ベイリーフ粉,こしょう		
野菜サラダ		米サラダ油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,食塩,こしょう			
29 火	○	ごはん		精白米			902kcal 29.8g 35.7g
		揚げぎょうざ	豚ひき肉,大豆	ぎょうざの皮,ごま油,三温糖,でん粉,揚げ油	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,生姜	食塩,こしょう,醤油,オイスターソース	
1A リクエスト		モヤシと小松菜のナムル		ごま油	小松菜,人参,もやし	食塩,醤油	
30 水	○	サンラータン	豚肉,絹ごし豆腐,卵	米サラダ油,でん粉,ごま油	人参,干しいたけ,生姜,長ねぎ	鶏ガラ,酒,醤油,食塩,こしょう,酢,ラー油	826kcal 29.2g 26.7g
		さんまのかば焼き丼	さんま,きざみのり,削り節	精白米,米粒麦,揚げ油,でん粉,三温糖	生姜	酒,醤油,みりん	
		野菜の即席漬け			キャベツ,人参,きゅうり,生姜	食塩,薄口醤油	
		はんぺんのすまし汁	はんぺん,だし昆布,削り節		小松菜,長ねぎ	食塩,みりん	
31 木	○	ごはん		精白米			835kcal 37.3g 30.4g
		鶏肉のガーリックバター焼き	鶏肉	米ぬか油,三温糖,バター	にんにく	食塩,こしょう,醤油,白ワイン	
		豆腐とキノコの香り炒め	生揚げ,削り節	ごま油,米サラダ油	えのきたけ,人参,ほんしめじ,小松菜	醤油,みりん	
		わかめと玉葱のみそ汁	わかめ,削り節,だし昆布,みそ		玉ねぎ		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。