














★ 11月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15
水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水
<p>■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる わかめ たまねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 ■キャセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお</p>	<p>文化の日</p> 	<p>■麻婆丼 米 とうふ 肉 豚 たまねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ</p> 	<p>■ごはん 米 ■たらこの煮付け しょうが 濃口しょうゆ さとう ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 ■穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ■あぶらあげ きぬさや みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■チキンカツ とりにく しお こめ粉 かたくり粉 だいご酢 キャノーラ油 ケチャップ ■きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ ■穀物酢 ■みそしる ■はくさい にんじん みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■ぶた肉と大根の炒め煮 ぶたにく たまねぎ だいこん にんじん きぬさや ごま油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる ■えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう</p>	<p>■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■コールスローサラダ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ</p>	<p>お弁当日</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいご水 きぬさや 濃口しょうゆ ■みそしる ■みとろ ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ マッシュルーム ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 ■ブイヨン ブイヨン にんじん たまねぎ ブイヨン しお</p> 	<p>■赤飯 米 もち米 小豆 黒ごま しお ■鯖の塩焼き さば しお ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■豚汁 ぶたにく だいこん にんじん ごぼう あぶらあげ みそ だし昆布 削りぶし</p>
<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p>		<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア とうとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p> 	<p>■きのこおにぎり 米 にんじん しめじ えのき エリンギ あぶらあげ 濃口しょうゆ みりん風 だし昆布 削りぶし ■お茶 ほうじ茶</p> 	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p>		<p>■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳</p>	<p>■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ボンマシユマロ ぼん菓子 マシユマロ マーガリン ■牛乳 牛乳</p>
<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p>		<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア とうとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p> 	<p>■きのこおにぎり 米 にんじん しめじ えのき エリンギ あぶらあげ 濃口しょうゆ みりん風 だし昆布 削りぶし ■お茶 ほうじ茶</p> 	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p>		<p>■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳</p>	<p>■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ボンマシユマロ ぼん菓子 マシユマロ マーガリン ■牛乳 牛乳</p>
<p>■五目うどん うどん とりにく しめじ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■インゲンのごま和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま</p> 	<p>■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお</p>	<p>■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ■わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き 秋鯖 しお ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ■だいこん わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ きぬさや にんじん ポンス さとう キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 ごまつな にんじん みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 ごまつな にんじん みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ</p>	<p>■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ■わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 きゅうり 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■インゲンのツナ和え さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる ■だいこん えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ たら さとう 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる ■はくさい ごまつな 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゅうり みそ ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 ごまつな だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	
<p>■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■キャラットクッキー こめ粉 にんじん ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■お麩のラスク お麩 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶</p>	