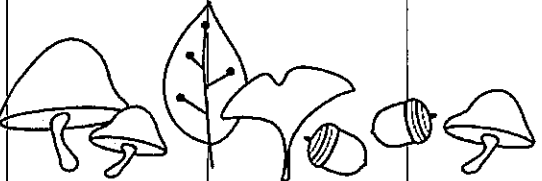


★ 11月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 主	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
■麻婆丼 米とうふ肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■オクラの和え物 オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう 中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	文化の日 	■ごはん 米 ■たら煮付け たらし 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 ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ さいいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■しょうが 白ごま キャノーラ油 ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし ■さとう さとう ■金平ごぼう みみょうゆ ごま油 濃口しょうゆ さとう 白	■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 カレーウ ブイヨン ■コールスローサラダ きやべつ にんじん コーン マヨネーズ	お弁当日	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく たまねぎ 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし ■淡口しょうゆ だし昆布 削りぶし ■みそしる みそ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きやべつ にんじん ポンス さとう ■キャノーラ油 オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま 濃口しょうゆ ■みそしる みそ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし ■さとう 淡口しょうゆ みみょうゆ ■インゲンのごま和え さいいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま	■赤飯 米 もち米 小豆 黒ごま しお ■鶏のマーマレード焼き とりにく マーマレード 濃口しょうゆ さとう ■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 ■すまし汁 花魁 カットわかめ 淡口しょうゆ しお みみょうゆ 削りぶし	■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 カレーウ ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きぬさや マヨネーズ しお	■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 ■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 ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 
■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳 		■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■塩おにぎり 米 しお ■お茶 ほうじ茶 	■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳		■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	■きなこクッキー きなこ こむぎ粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■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	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
■ごはん 米 ■鶏の塩焼き さば しお ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる みそ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ たまねぎ けチャップ さとう 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 しお ■スープ にんじん たまねぎ しお	■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 ■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 ごま油 にんじん ふ みみょうゆ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きやべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 ■具だくさん味噌汁 だいこん あつあげ ごぼう にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ キャノーラ油 ■しお カレー粉 ブイヨン パセリ ソーダ ■コーン たまねぎ きぬさや マヨネーズ スライス にんじん ブイヨン しお	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	勤労感謝の日 	振替休日	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく たまねぎ はくさい にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■がんとん きぬさや 濃口しょうゆ 削りぶし ■だいこん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ ばさ 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 きぬさや 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 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 パセリ ミニポテト 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	■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 カレーウ ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きぬさや にんじん マヨネーズ	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう ■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 ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 
■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きなこ さとう ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 ココア にんじん ■牛乳 牛乳	■キャラットクッキー こむぎ粉 にんじん マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳			■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■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	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳