



	月	火	水	木	金	土
風食	<p>今月のリクエストメニューは            ・11日 わかい たもんくん【ポテトサラダ】            ・21日 くろつち かおるくん【クリームシチュー】です。</p>				<b>1</b> <b>ごはん</b> <b>サバの塩焼き</b> サバ、塩 <b>フロッコリー添え</b> <b>切干大根サラダ</b> 切干大根、人参、きゅうり、ツナ ごま油、酢、薄口醤油、砂糖、ごま <b>生揚げとしめじのみぞ汁</b> みぞ汁 生揚げ、しめじ、人参 ねぎ、出汁、みそ <b>お茶</b> <b>ヨーグルトパフェ</b> ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご みかん缶、もも缶、コーンフレーク	<b>2</b> 
	おやつ					
風食	<b>4</b> <b>愛情べんとうの日</b> 	<b>5</b> <b>粟ごはん</b> 米、粟、塩、酒、黒ごま <b>ワカナの照り焼き</b> ワカナ、醤油、砂糖、酒、 <b>キャベツのサラダ</b> キャベツ、人参、きゅうり、コーン 塩、こしょう、マヨネーズ <b>豆腐と油あげのみぞ汁</b> 豆腐、油揚げ、しめじ、ねぎ 出汁、みそ	<b>6</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>豚肉のピカタ</b> 豚肉、卵、小麦粉、こしょう 塩、油、ケチャップ <b>春雨の酢の物</b> 春雨、きゅうり、人参、わかめ ごま、酢、砂糖、塩、薄口醤油 <b>なめこのみぞ汁</b> なめこ、玉ねぎ、ねぎ 出汁、みそ <b>梨</b>	<b>7</b> <b>ごはん</b> <b>ホイコーロー</b> キャベツ、ピーマン、パプリカ 豚肉、みそ、醤油、砂糖、みりん 酒、ごま油、生姜、にんにく <b>さつま芋のレモン煮</b> さつま芋、砂糖、レモン <b>花魁のすまし汁</b> 花魁、えのき、玉ねぎ、ねぎ 出汁、みそ	<b>8</b> <b>誕生会</b> <b>わかめご飯</b> 米、混ぜ込みわかめ <b>チキンカツ</b> 鶏肉、塩、こしょう、油、小麦粉 卵、パン粉、砂糖、みりん、醤油 ウスターソース <b>コールスローサラダ</b> キャベツ、きゅうり、レーズン 人参、油、酢、塩、こしょう <b>コンソメスープ</b> 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油 <b>りんご</b> <b>お茶</b> <b>きのこの和風スパゲティ</b> スパゲティ、ペーコン、玉ねぎ、油 エリンギ、しいたけ、しそ、刻みのり えのき、醤油、塩、昆布出汁	<b>9</b> <b>鶏とひじきの炊き込みご飯</b> 鶏肉、芽ひじき、人参、ごぼう 油あげ、グリーンピース、塩 薄口醤油、酒、だし昆布 <b>もやしのみぞ汁</b> もやし、キャベツ、玉ねぎ ねぎ、出汁、みそ <b>バナナ</b>
	おやつ	<b>牛乳</b> <b>オレンジゼリー</b> オレンジジュース、砂糖 アガー、みかん缶 <b>せんべい</b>	<b>牛乳</b> <b>アップルポテト</b> りんご、さつま芋、砂糖 レモン汁	<b>牛乳</b> <b>かぼちゃもち</b> かぼちゃ、砂糖、片栗粉 油、粒あん	<b>牛乳</b> <b>青のりチーズパン</b> 食パン、マーガリン、青のり 粉チーズ	<b>お茶</b> <b>きのこの和風スパゲティ</b> スパゲティ、ペーコン、玉ねぎ、油 エリンギ、しいたけ、しそ、刻みのり えのき、醤油、塩、昆布出汁
風食	<b>11</b> <b>ごはん</b> <b>★タイの煮付け</b> ~ごぼう添え タイ、醤油、酒、砂糖、みりん 生姜、ごぼう <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、人参、ハム 塩、こしょう、マヨネーズ <b>大根のみぞ汁</b> 大根、人参、油あげ、ねぎ 出汁、みそ <b>オレンジ</b>	<b>12</b> <b>麦ごはん</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉、生姜、玉ねぎ、ピーマン パプリカ、醤油、酒、片栗粉 みりん、砂糖、油 <b>もやしのエビ和え</b> もやし、きゅうり、干しエビ 醤油、ごま油 <b>わかめのみぞ汁</b> わかめ、玉ねぎ、ねぎ、出汁、みそ	<b>13</b> <b>ごはん</b> <b>バトウのパン粉焼き</b> バトウ、塩、パン粉、にんにく レモン、オリーブ油 <b>★根菜きんぴら</b> れんこん、人参、ごぼう、インゲン ごま、醤油、砂糖、油 <b>えのきのみぞ汁</b> えのき、玉ねぎ、おつゆ ねぎ、出汁、みそ <b>りんご</b>	<b>14</b> <b>秋の香ごはん</b> 米、さつま芋、油あげ、しめじ、塩 エリンギ、人参、酒、薄口醤油 <b>鶏のシロみそ焼き</b> 鶏肉、みそ、砂糖、醤油 酒、みりん、しその実 <b>葉巻サラダ</b> キャベツ、きゅうり、りんご みかん缶、油、酢、塩、こしょう <b>かき卵汁</b> 卵、人参、玉ねぎ、ねぎ、塩 薄口醤油、出汁	<b>15</b> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> 木綿豆腐、鶏ミンチ、豚ミンチ 玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、ねぎ ごま油、生姜、にんにく、片栗粉 砂糖、みそ、醤油 <b>キャベツのおかか和え</b> キャベツ、人参、ブナピー かつお節、醤油 <b>玉ねぎのスーフ</b> 玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう 鶏ガラ、薄口醤油	<b>16</b> <b>チキンライス</b> 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン グリーンピース、ケチャップ コンソメ、塩、こしょう <b>コロコロスーフ</b> 大根、人参、玉ねぎ、パセリ、塩 コンソメ、薄口醤油、こしょう <b>バナナ</b>
	おやつ	<b>お茶</b> <b>ツナカレーおにぎり</b> 米、カレー粉、人参、ツナ、コーン グリーンピース、塩、昆布出汁	<b>牛乳</b> <b>さつまフライドポテト</b> さつま芋、塩、油	<b>お茶</b> <b>★豆腐入りみたらし団子</b> 白玉粉、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉 ※未満児は青菜おにぎり	<b>牛乳</b> <b>かぼちゃカナッペ</b> かぼちゃ、砂糖、ホイップ クラッカー	<b>牛乳</b> <b>フレンチトースト</b> 食パン、卵、マーガリン 牛乳、砂糖
風食	<b>18</b> <b>ごはん</b> <b>★筑前煮</b> 鶏肉、人参、こんにゃく、ごぼう 干しいたけ、里芋、れんこん、油 インゲン、醤油、砂糖、みりん <b>フロッコリーのナムル</b> フロッコリー、人参、コーン 薄口醤油、塩、ごま油 <b>玉ねぎのみぞ汁</b> 玉ねぎ、しめじ、ねぎ、出汁、みそ <b>植</b>	<b>19</b> <b>ごはん</b> <b>ソラの西京焼き</b> サワラ、みそ、砂糖、酒、みりん <b>スナッフエンドウ添え</b> <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ、きゅうり、チーズ、塩 こしょう、レーズン、マヨネーズ <b>豆腐とわかめのみぞ汁</b> 木綿豆腐、わかめ、ねぎ 出汁、薄口醤油、塩	<b>20</b> <b>ごはん</b> <b>鶏の奄田揚げ</b> 鶏肉、生姜、砂糖、醤油、みりん 酒、片栗粉、油 <b>★五目煮</b> 大豆水煮、ごぼう、こんにゃく さつま揚げ、インゲン、人参 醤油、砂糖、みりん <b>チンゲン菜のスーフ</b> チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、塩 こしょう、鶏ガラ、薄口醤油	<b>21</b> <b>しめじご飯</b> 米、しめじ、人参、さつま揚げ 塩、薄口醤油、酒 <b>キャベツと小松菜の ごま和え</b> キャベツ、小松菜、人参 醤油、ごま <b>クリームシチュー</b> 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 グリーンピース、小麦粉、バター 牛乳、コンソメ、塩、こしょう <b>りんご</b>	<b>22</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>タイのホイヒ焼き</b> タイ、塩、こしょう、玉ねぎ、えのき しいたけ、マーガリン、醤油 <b>梅入り納豆和え</b> 挽き納豆、小松菜、キャベツ 醤油、梅干し、醤油、かつお節 <b>麺と玉ねぎのみぞ汁</b> おつゆ、玉ねぎ、人参、ねぎ 出汁、みそ	<b>23</b> <b>小松菜とじゃこの混ぜご飯</b> 米、小松菜、じゃこ、人参、塩 酒、だし昆布、薄口醤油、ごま <b>具だくさんみぞ汁</b> 豚肉、人参、しめじ、油揚げ 大根、ねぎ、出汁、みそ <b>バナナ</b>
	おやつ	<b>牛乳</b> <b>豆腐ドーナツ</b> ホットケーキミックス 絹豆腐、砂糖、油	<b>牛乳</b> <b>アップルパイ風</b> 餃子の皮、りんご、レモン汁 砂糖、マーガリン、食パン	<b>お茶</b> <b>いなり寿司</b> 米、いなり揚げ、すし酢、ごま	<b>牛乳</b> <b>きな粉クリームサンド</b> 食パン、きな粉、ホイップ 砂糖、牛乳	<b>牛乳</b> <b>焼き芋</b> さつま芋
風食	<b>25</b> <b>ごはん</b> <b>鶏の香味焼き</b> 鶏肉、醤油、酒、砂糖、にんにく 生姜、ごま油 <b>ツナと昆布のサラダ</b> キャベツ、きゅうり、コーン ツナ、刻み昆布、かつお節 油、酢、砂糖、醤油、塩 <b>ミネストローネ</b> キャベツ、玉ねぎ、マカロニ 人参、グリーンピース、トマト缶 コンソメ、塩、こしょう、パセリ	<b>26</b> <b>ごはん</b> <b>バトウのフライ</b> バトウ、塩、こしょう、小麦粉 卵、パン粉、油 <b>フロッコリー添え</b> <b>卵の花巻</b> おから、人参、さつま揚げ、玉ねぎ 干しいたけ、ごぼう、ねぎ、醤油 砂糖、油、出汁 <b>かぼちゃのみぞ汁</b> かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ 出汁、みそ	<b>27</b> <b>麦ごはん</b> <b>豚大根</b> 豚肉、大根、人参、しいたけ、生姜 こんにゃく、インゲン、みそ、砂糖 出汁、みりん、醤油 <b>★キャベツと きゅうりのナムル</b> キャベツ、きゅうり、カニカマ ごま、塩、薄口醤油、ごま油 <b>どろろ昆布汁</b> どろろ昆布、木綿豆腐、ねぎ 出汁、塩、薄口醤油 <b>りんご</b>	<b>28</b> <b>ごはん</b> <b>サケの塩焼き</b> サケ、塩 <b>スナッフエンドウ添え</b> <b>小松菜の白和え</b> 木綿豆腐、小松菜、人参、コーン ごま、みそ、砂糖 <b>豚汁</b> 豚肉、人参、しめじ、大根、ごぼう さつま芋、ねぎ、出汁、みそ	<b>29</b> <b>ハヤシライス</b> 米、牛肉、玉ねぎ、じゃが芋 人参、しめじ、グリーンピース 砂糖、ハヤシルー <b>★大根サラダ</b> 大根、人参、きゅうり、竹輪 ごま、薄口醤油、マヨネーズ <b>大豆とじゃこの照り煮</b> 大豆水煮、じゃこ、油、砂糖、醤油 みりん、青のり <b>ひかん</b>	<b>30</b> <b>炊き込みごはん</b> 米、鶏肉、人参、さつま芋 しめじ、塩、薄口醤油、酒 <b>キャベツのみぞ汁</b> キャベツ、人参、玉ねぎ ねぎ、出汁、みそ <b>バナナ</b>
	おやつ	<b>お茶</b> <b>白玉ぜんざい</b> 小豆、白玉粉、砂糖、塩 ※未満児は白玉→さつま芋	<b>牛乳</b> <b>コーンマヨトースト</b> 食パン、コーン、玉ねぎ マヨネーズ、パセリ	<b>お茶</b> <b>牛乳もち</b> 牛乳、砂糖、塩、きな粉、片栗粉	<b>お茶</b> <b>梅昆布炊き込みおにぎり</b> 米、梅干し、塩昆布	<b>牛乳</b> <b>マフィン</b> ホットケーキミックス、卵、牛乳 砂糖、マーガリン

・★印はよく噛めるようかみかみメニューとしています。  
 ・行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。  
 ・ふじくみの誕生日月の子どもに給食のリクエストを聞いています。  
 リクエストメニューは1のつく日(1日、11日、21日、31日)に出します。休日、行事で前後することがあります。

|

|

---

|