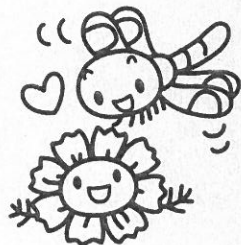


献立名	食品名	おやつ
2日 (月) 麻婆丼 リャンパンソース	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ 赤みそ かたくり粉 ごま油 はるさめ 鶏むね肉 きゅうり にんじん ごま ごま油	ホットケーキ 牛乳・いりこ
3日 (火) 焼そば 海藻サラダ	ゆで中華めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ピーマン 青のり わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	わらびもち 牛乳・いりこ
4日 (水) 鮭の照焼 煮豆 みそ汁	鮭 うずら豆 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
5日 (木) ポークビーンズ やさいサラダ	豚肉 大豆 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト 缶詰 鶏がら レタス きゅうり ミニトマト シーチキン コーン	チヂミ 牛乳・いりこ
6日 (金) 揚げ鶏の南蛮漬 けんちん汁	鶏肉 かたくり粉 たまねぎ にんじん ピーマン 木綿豆腐 大根 にんじん ごぼう しめじ 干シイタケ ねぎ 煮干し ごま油	アイスクリーム
7日 (土) ロールパン ポテトサラダ わんたんスープ	ロールパン じゃがいも きゅうり にんじん シーチキン りんご マヨネーズ わんたん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごま コンソメ ごま油	おかし 牛乳・いりこ
9日 (月) 親子丼 きゅうりの酢の物	たまご 鶏肉 たまねぎ にんじん しいたけ みつば 煮干し きゅうり わかめ しらす干し ごま	フルーツポンチ
10日 (火) カレーライス やさいサラダ	牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん カレールウ レタス きゅうり にんじん ちりめんじゃこ	マカロニのあべかわ 牛乳・いりこ
11日 (水) さわらの照焼 切干大根の炒め煮 みそ汁	さわら 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 さつまいも キャベツ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	ウィンナーフリッター 牛乳・いりこ
12日 (木) 焼肉 かぼちゃの煮物 すまし汁	牛肉 たまねぎ にんじん ピーマン ごま かぼちゃ 大根 にんじん 油揚げ ねぎ 煮干し	じゃがもち 牛乳・いりこ
13日 (金) 鶏の唐揚げ サラダ すまし汁	鶏肉 薄力粉 かたくり粉 レタス きゅうり 木綿豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	きなこだんご 牛乳・いりこ
14日 (土) レーズンパン スパゲティサラダ ビーフシチュー	レーズンパン スパゲティ きゅうり にんじん シーチキン コーン マヨネーズ 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
16日 (月)	* * * * *	
17日 (火) ドリア サラダ やさいスープ	鶏肉 玉ねぎ 牛乳 薄力粉 バター チーズ レタス きゅうり にんじん ちりめんじゃこ ウィンナー たまねぎ キャベツ じゃがいも	パステーカーキ 牛乳・いりこ
18日 (水) 鮭のバター焼き さつまいもの煮物 けんちん汁	鮭 バター さつまいも 木綿豆腐 大根 にんじん ごぼう しめじ 干シイタケ ねぎ 煮干し ごま油	サーターアンダーギー 牛乳・いりこ
19日 (木) ハヤシライス ヨーグルトサラダ	牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム ハヤシルウ プレーンヨーグルト りんご パナ みかん缶詰 パイナップル缶詰	ラスク 牛乳・いりこ
20日 (金) コロッケ ひじきの炒り煮 みそ汁	じゃがいも 合いびき肉 たまねぎ 薄力粉 たまご パン粉 ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにゃく 干シイタケ 木綿豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
21日 (土) ロールパン やさいサラダ クリームシチュー	ロールパン レタス きゅうり にんじん りんご シーチキン 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 牛乳 クリームシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
23日 (月)	~ ~ ~ ~ ~	
24日 (火) ミートスパゲティ 海藻サラダ	スパゲティ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 グリンピース コンソメ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	ヨーグルト おかし
25日 (水) チャプチェ わかめ汁	牛肉 はるさめにら にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し	クッキー 牛乳・いりこ
26日 (木) 肉じゃが 小松菜のおひたし キム	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ ツメクサのり ごま油	ピザトースト 牛乳・いりこ
27日 (金) さんまの蒲焼 切干大根の炒め煮 だんご汁	さんま 薄力粉 ごま 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 白玉粉 白菜 大根 にんじん しめじ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	フルーツゼリー
28日 (土) ごまロール マカロニサラダ 中華スープ	ごまロール マカロニ きゅうり にんじん シーチキン コーン マヨネーズ 豚肉 はるさめ たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜	おかし 牛乳・いりこ
30日 (月) スパニッシュオムレツ サラダ かぼちゃスープ	たまご ベーコン じゃがいも ほうれんそう トマト レタス きゅうり かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	ホットケーキ 牛乳・いりこ



スケジュール

10日(水) おじいちゃん
おばあちゃん
いっしょに



給食レシピ

かぼろのスープ

～ 材料 (4人分) ～

かぼろ 1/2コ
たまねぎ 1コ
しめじ 1袋
パセリ 適量

シチューミックス 牛乳

～ 作り方 ～

- ① 5cm 角くらいにかぼろを切ってください。
- ② たまねぎをくし形にしめじはまがんで炒め。
- ③ ①とミキサーなどですりつぶし、牛乳(適量)と混ぜて ②を加える。
- ④ シチューミックスを加え味を整え、煮立て。
- ⑤ パセリを加え、一煮立ちさせる。

しできあがり!!

