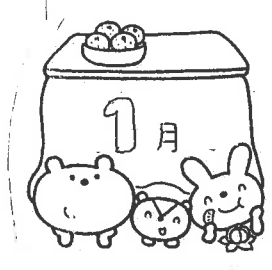
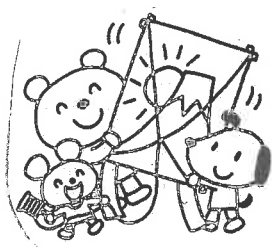


献立名	食品名	おやつ	
1日 (水)			
2日 (木)			
3日 (金)			
4日 (土)			
6日 (月)	麻婆丼 リャンパンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たらねぎ かたくり粉 ごま油 はるさめ ロースハム きゅうりにんじん ごま ごま油	ホットケーキ 牛乳・いりこ
7日 (火)	カレーうどん 大根サラダ	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ カレールウ かたくり粉 煮干し 大根 ブロッコリー にんじん シーチキン	七草ぞうすい
8日 (水)	ぶりの照り焼き 酢の物 のっぺい汁	ぶり かぶ さといも 大根 ゴぼうし にんじん なめこ 干シタケ 油揚げ ねぎ 煮干し	チヂミ 牛乳・いりこ
9日 (木)	おでん ほうれんそうのごまあえ キム	牛肉 大根 焼き竹輪 かんぴキ 厚揚げ こんにやく うすろ 卵水 煮缶詰 煮干し ほうれんそう にんじん えのきだけ ごま 焼きのり ごま油	やきいも 牛乳・いりこ
10日 (金)	鶏肉とれんこんの揚げ煮 ごま酢あえ みそ汁	鶏肉 かたくり粉 れんこん もやし にんじん ごま さつまいも 白菜 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	ぜんざい
11日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ クリームシチュー	ロールパン スパゲティ ブロッコリー にんじん ロースハム コーン マヨネーズ 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 牛乳 クリームシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
13日 (月)			
14日 (火)	たまごサンド 鶏の唐揚げ サラダ かぼちゃスープ	ロールパン たまご 塩 マヨネーズ 鶏肉 薄力粉 かたくり粉 レタス ブロッコリー 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	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
15日 (水)	さわらの照焼 切干大根の炒め煮 だんご汁	さわら 切干大根 にんじん 干シタケ 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	おさつドーナツ 牛乳・いりこ
16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 グリンピース 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
17日 (金)	コロッケ 大根とツナの煮物 みそ汁	じゃがいも 合いびき肉 たまねぎ 塩 薄力粉 たまご パン粉 大根 にんじん シーチキン 煮干し 木綿豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	トック
18日 (土)	ごまロール やさいサラダ わんたんスープ	ごまロール レタス ブロッコリー にんじん ロースハム わんたん たまねぎ にんじん チンゲン菜 えのきだけ ごま ごま油	おかし 牛乳・いりこ
20日 (月)	親子丼 ほうれんそうのごまあえ	たまご 鶏もも肉 たまねぎ にんじん しいたけ みつば 煮干し ほうれんそう にんじん えのきだけ ごま	ピザトースト 牛乳・いりこ
21日 (火)	でんがくうどん 小松菜のおひたし	うどん 牛ホルモン キャベツ 春菊 ねぎ 煮干し 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ	やきいも 牛乳・いりこ
22日 (水)	肉団子と白菜のスープ煮 ひじきの炒り煮	豚ひき肉 白ねぎ えのきだけ 白菜 しいたけ にんじん はるさめ ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにやく 干シタケ	とうふドーナツ 牛乳・いりこ
23日 (木)	マカロニグラタン 海藻サラダ	鶏肉 マカロニ たまねぎ しめじ パセリ チーズ 牛乳 バター 薄力粉 コンソメ わかめ 大根 シーチキン ごま ごま油	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
24日 (金)	さばの竜田揚げ キャベツのごまあえ けんちん汁	さばしょうが かたくり粉 キャベツ にんじん ごま 木綿豆腐 大根 にんじん ごぼう しめじ 干シタケ ねぎ 煮干し ごま油	肉まん 牛乳・いりこ
25日 (土)	レーズンパン マカロニサラダ ピーマンシチュー	レーズンパン マカロニ ブロッコリー にんじん ロースハム マヨネーズ 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ グリンピース ピーマンシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
27日 (月)	すき焼風煮 ほうれんそうのいそべあえ	牛肉 木綿豆腐 白菜 糸こんにやく えのきだけ 焼きふ 春菊 ほうれんそう にんじん 油揚げ 焼きのり	大学いも 牛乳・いりこ
28日 (火)	クリームスパゲティ やさいサラダ	スパゲティ ベーコン たまねぎ マッシュルーム 牛乳 バター 薄力粉 レタス ブロッコリー 大根 にんじん シーチキン	おむすび 牛乳・いりこ
29日 (水)	鮭の照焼 煮豆 豚汁	鮭 うずら豆 豚肉 大根 にんじん 白菜 ごぼう さつまいも こんにやく ねぎ 麦みそ 煮干し	トック
30日 (木)	カレーライス 大根サラダ	牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース カレールウ 大根 にんじん シーチキン コーン	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
31日 (金)	チキンカツ ブロッコリーサラダ キャロットスープ	ささみ 薄力粉 たまご パン粉 ブロッコリー レタス しらす干し にんじん たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	りんごケーキ 牛乳・いりこ



スケジュール

21日(水) せきいも大会



おうち給食しじ

だんご汁

材料  
大根、にんじん、白菜、しめじ、油揚げ、ねぎ、白玉粉、みそ、(いりこ)  
作りか

- ① いりこのでしただし汁に、食べやすい大きさに切った材料を入れる。
- ② ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れるが、身がぶくらい、やわらかくなる。
- ③ ②を1.5cm位に丸め、平たくして、沸騰した鍋に入れる。
- ④ みそを入れ、ねぎを入れる。



ごさあがり!!