



16日 (金)	牛乳 ピラフ アスパラソテー 魚の花團焼き バナナ	牛乳 とり肉 ペーコン(ぶた肉、だいたいず) ホキ チーズ(乳)	米 粟 米油 マーガリン(乳、だいたいず、ぶた肉) マーガリン(乳、だいたいず、ぶた肉) 米油 マヨネーズ(卵、だいたいず、りんご)	にんじん 玉ねぎ いんげん コーン マッシュルーム アスパラ にんじん エリンギ 竹の子 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン バナナ	塩 こしょう ポークパイオン(ぶた肉、とり肉) 塩 こしょう 塩 こしょう
19日 (月)	牛乳 赤飯 中身汁 干びょうイリチー タロイモのから揚げ	牛乳 ささげ ぶた中身 ぶたロース 厚あげ ぶた肉 ちきあぎ こんぶ	米 三温糖 米油 タロイモ 薄力粉 でんぶん だいたいず油 三温糖	しいたけ こんにやく ねぎ 生姜 干びょう 大根葉 こんにやく にんじん	塩 塩 しょうゆ かつお節 ぶた骨 みりん しょうゆ 塩 かつお節 しょうゆ みりん
20日 (火)	牛乳 なかよしパン 冬瓜のクリーム煮 キャベツソテー 鱈のカレー焼き	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ペーコン(ぶた肉、だいたいず)	小麦粉 さとう ショートニング(だいたいず) じゃがいも 薄力粉 米油 マーガリン(乳、だいたいず、ぶた肉) 米油 マーガリン(乳、だいたいず、ぶた肉)	イースト 塩 塩 こしょう とりがら 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう カレー粉 酒	
21日 (水)	牛乳 《あんかけ焼きそば》 ・中華麺 ・中華あん ●海藻サラダ(エビ、カニ) 肉まん (小麦、ぶた肉、だいたいず、とり)	牛乳 ぶた肉 イカ あさり ちきあぎ わかめ こんぶ とさかのり つのまた キリンサイ しらすほし(エビ、カニ)	中力粉 サラダ油 でんぶん 米油 白ごま 三温糖 ごま油 小麦粉 ラード 豚脂 さとう でんぶん 植物油	塩 かん水 ウスターソース(りんご、だいたいず) しょうゆ オイスターソース(だいたいず) 酒 みりん 塩 とりがら しょうゆ 酢 りんご 酢 塩 イースト しょうゆ 塩 チキンパイオン ペーキングパウダー	
22日 (木)	牛乳 《三色そばろごはん》 ・麦ごはん ・三色そばろ もずくのみそ汁 野菜コロ天	とりひき肉 だいたいず 卵 もずく 麦みそ(だいたいず) イヨリ スケソウダラ	米 麦 三温糖 米油 さとう でんぶん	生姜 にんじん いんげん 白菜 大根葉 にんじん 冬瓜 えのき草 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢 かつお節 塩
23日 (金)	牛乳 さつまいもごはん 白菜のおひたし 魚のごまみそ焼き くだもの	とり肉 ひじき 油あげ 糸けずり さば 赤みそ(だいたいず)	米 麦 さつまいも 米油 三温糖 三温糖 ごま油 黒ごま	にんじん ねぎ しめじ 白菜 小松菜 にんじん えのき草 もやし 生姜 くだもの	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 ポークパイオン(ぶた肉、とり肉) しょうゆ 酢 塩 みりん 酒
26日 (月)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 大根の甘酢漬け ほうれん草オムレツ (卵、小麦、だいたいず)	ぶた肉 だいたいず 脱脂粉乳 卵	米 麦 じゃがいも 米油 薄力粉 マーガリン(乳、だいたいず、ぶた肉)	ぶた骨 とりがら カレー粉 塩 赤ワイン ウスターソース(りんご、だいたいず) ケチャップ カレールウ(小麦、だいたいず、とり肉、牛肉) デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、とり肉、 ぶた肉、だいたいず) チャップホ(りんご)	塩 特濃酢 塩
27日 (火)	牛乳 麦ごはん 冬瓜の中華スープ ホイコーロー わかさぎのから揚げ	とり肉 ぶた肉 赤みそ(だいたいず) わかさぎ	三温糖 白ごま でんぶん 植物油 米 麦 でんぶん	冬瓜 にんじん チンゲン菜 しいたけ えのき草 キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 竹の子 にんにく 生姜 りんご	しょうゆ 塩 かつお節 とりがら
28日 (水)	牛乳 ポロポロジュシー マーミナーチャンプルー 焼き芋 くだもの チーズ(乳)(中学生のみ)	牛乳 ぶた肉 麦みそ(だいたいず) とうふ ツナ 糸けずり ひじき ぶた肉 油あげ だいたいず ちきあぎ とり肉	薄力粉 でんぶん だいたいず油 米 麦 米油 さつまいも	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 しいたけ ねぎ もやし にんじん たら くだもの	塩 こしょう ガーリックパウダー かつお節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ
29日 (木)	牛乳 あわごはん 石狩汁 ひじきの炒め煮 とりのくわ焼き	牛乳 鮭 とうふ 白みそ(だいたいず) ひじき ぶた肉 油あげ だいたいず ちきあぎ とり肉	米 あわ じゃがいも 三温糖 米油 でんぶん	大根 にんじん キャベツ 長ねぎ にんじん たら ごぼう こんにやく 生姜	乳化剤 かつお節 しょうゆ みりん 塩 かつお節 しょうゆ みりん 酒
30日 (金)	牛乳 胚芽あみパン パンプキンスープ フレンチサラダ 魚のアーモンド焼き	牛乳 脱脂粉乳 あさり 脱脂粉乳 生クリーム ハム(ぶた肉、だいたいず、とり肉) ホキ 白みそ(だいたいず)	小麦粉 さとう ショートニング(だいたいず) 胚芽 薄力粉 米油 マーガリン(乳、だいたいず、ぶた肉) 三温糖 オリーブ油	かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン 青豆	イースト 塩 塩 こしょう とりがら ぶた骨 酢 塩 こしょう 酒