

11月1日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 すき焼き丼 厚焼き卵 ごま酢和え 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	米飯 牛乳 チーズささみフライ 塩もみ じゃが芋とツナの煮物 麩のみそ汁	麦ごはん 牛乳 すき焼き 厚焼き卵 ごま酢和え 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁	米飯 牛乳 チーズささみフライ 塩もみ じゃが芋とツナの煮物 大豆の甘辛煮 麩のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(薄切り) 焼き豆腐 人参 しらたき 白菜 長ねぎ ほうれん草 上白糖 醤油 みりん 塩 サラダ油(米ぬか油) ●厚焼き卵 切干大根 醤油 小松菜 もやし 白練りごま ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油 大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 えのきたけ 長ねぎ ●焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	精白米 強化米 牛乳 ●チーズささみフライ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 人参 塩 じゃがいも 7訂 追 まぐろ油漬 人参 上白糖 醤油 水 えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 牛乳 豚もも肉(薄切り) 焼き豆腐 人参 しらたき 白菜 長ねぎ ほうれん草 上白糖 醤油 みりん 塩 サラダ油(米ぬか油) ●厚焼き卵 切干大根 醤油 小松菜 もやし 白練りごま ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油 大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 えのきたけ 長ねぎ ●焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	精白米 強化米 牛乳 ●チーズささみフライ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 人参 塩 じゃがいも 7訂 追 まぐろ油漬 人参 上白糖 醤油 水 大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水

11月2日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 白身魚フライ タルタルソース おひたし 高野豆腐の煮物 白菜スープ	米飯 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め グリーンサラダ カラフルビーンズ 白菜スープ	米飯 牛乳 白身魚フライ タルタルソース おひたし 高野豆腐の煮物 パイン缶 白菜スープ	米飯 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め グリーンサラダ カラフルビーンズ パイン缶 白菜スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油) タルタルソースパック	豚もも肉(薄切り) 生揚げ うずら卵(缶) きくらげ	●白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油) タルタルソースパック	豚もも肉(薄切り) 生揚げ うずら卵(缶) きくらげ
もやし 小松菜 醤油	小松菜 たけのこ(水煮缶) 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖	もやし 小松菜 醤油	小松菜 たけのこ(水煮缶) 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖
高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水	酒 醤油 塩 かき油 ごま油 水 でん粉	高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水	酒 醤油 塩 かき油 ごま油 水 でん粉
白菜 ショルダーベーコン 人参 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	パイン(缶 7ピット)	キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢
	大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子	白菜 ショルダーベーコン 人参 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子
白菜 ショルダーベーコン 人参 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	白菜 ショルダーベーコン 人参 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	パイン(缶 7ピット)	パイン(缶 7ピット) 白菜 ショルダーベーコン 人参 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

11月5日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ ちくわのきんぴら わかめと豆腐のスープ	米飯 牛乳 さけのマリネ風 シャキシャキサラダ 小松菜のソテー わかめと豆腐のスープ	米飯 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ちくわのきんぴら シルバーサラダ 桃缶 わかめと豆腐のスープ	米飯 牛乳 さけのマリネ風 小松菜のソテー シャキシャキサラダ 桃缶 わかめと豆腐のスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 塩 こしょう 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油) マーマレード(低糖) 醤油 酒	鮭(切り身) 塩 こしょう でん粉 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 酢	鶏もも肉(皮なし) 塩 こしょう 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油) マーマレード(低糖) 醤油 酒	鮭(切り身) 塩 こしょう でん粉 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 酢
緑豆春雨 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう	上白糖 サラダ油(米ぬか油) ごま油 生姜 醤油 一味唐辛子 ごま(白・いり)	ちくわ こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子	上白糖 サラダ油(米ぬか油) ごま油 生姜 醤油 一味唐辛子 ごま(白・いり) もやし 小松菜 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
ちくわ こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子	じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	緑豆春雨 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう	じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう
わかめ(乾燥) 豆腐 長ねぎ えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	もやし 小松菜 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	黄桃(缶 ダイス) わかめ(乾燥) 豆腐 長ねぎ えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	黄桃(缶 ダイス) わかめ(乾燥) 豆腐 長ねぎ えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水

11月8日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 キーマカレーライス パンプキンエッグ きのこソテー ヨーグルト	米飯 牛乳 チキンたれカツ 甘夏サラダ 切干大根の炒り煮 グラッセ 豆腐のみそ汁	麦ごはん 牛乳 パンプキンエッグ きのこソテー 甘夏サラダ ヨーグルト キーマカレー	米飯 牛乳 チキンたれカツ 切干大根の炒り煮 甘夏サラダ グラッセ 豆腐のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化米 強化押し麦 豚もも挽肉 大豆 じゃがいも 7訂 追 カレー粉 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう チャツネ ●カレールウ 脱脂粉乳 水 ●パンプキンエッグ しめじ えのきたけ 小松菜 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ●ヨーグルト(ca強化)	精白米 強化米 牛乳 ●チキンカツ 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水 キャベツ きゅうり 甘夏みかん(缶・ホールM) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう 油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水 ホールコーン(冷) 人参 上白糖 こしょう バター 水 塩 豆腐 えのきたけ わかめ(乾燥) 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●パンプキンエッグ しめじ えのきたけ 小松菜 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう キャベツ きゅうり 甘夏みかん(缶・ホールM) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう ●ヨーグルト(ca強化)	精白米 強化米 牛乳 ●チキンカツ 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水 油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水 キャベツ きゅうり 甘夏みかん(缶・ホールM) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう ホールコーン(冷) 人参 上白糖 こしょう バター 水 塩 豆腐 えのきたけ わかめ(乾燥) 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

11月9日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 コーンコロッケ マカロニサラダ 大根のべっこう煮 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまびたし 切り昆布とじゃが芋の煮物 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 コーンコロッケ 大根のべっこう煮 マカロニサラダ 野菜とベーコンのソテー 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまびたし 切り昆布とじゃが芋の煮物 野菜とベーコンのソテー 油揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●コーンコロッケ 揚げ油(米ぬか油)	鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛)	●コーンコロッケ 揚げ油(米ぬか油)	鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛)
マカロニ きゅうり 人参 キャベツ サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	三温糖 みりん 生姜 水 小松菜 もやし ごま(白・いり) 醤油	豚もも肉(薄切り) こんにゃく 大根 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 水	三温糖 みりん 生姜 水 小松菜 もやし ごま(白・いり) 醤油
豚もも肉(薄切り) こんにゃく 大根 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 水	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	マカロニ きゅうり 人参 キャベツ サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水
油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	さやいんげん(冷凍) 人参 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	さやいんげん(冷凍) 人参 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

11月10日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 厚揚げと豚肉のカレー煮 風味漬け ひじきの炒め煮 大根スープ	米飯 牛乳 きつねうどん 大学芋 ごま和え	米飯 牛乳 厚揚げと豚肉のカレー煮 風味漬け ひじきの炒め煮 カシューナッツ(個) 大根スープ	米飯 牛乳 白身魚のみそネーズ焼き ごま和え ひじきの炒め煮 カシューナッツ(個) 大根スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
生揚げ 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) グリーンピース(冷凍) ●カレールウ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん がらスープの素 でん粉 水	うどん(冷凍) 油揚げ 三温糖 醤油 みりん 水 なると巻き 豚もも肉(薄切り) 長ねぎ しめじ わかめ(乾燥) だし昆布 削り節 醤油 みりん 塩 水 一味唐辛子	生揚げ 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) グリーンピース(冷凍) ●カレールウ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん がらスープの素 でん粉 水	ほき(切り身) 塩 玉ねぎ ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) みそ(淡色・辛) みりん サラダ油(米ぬか油)
キャベツ きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	さつま芋 揚げ油(米ぬか油) ざらめ糖(中ざら) 水あめ 醤油 水 ごま(黒・いり)	キャベツ きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油
ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油	小松菜 もやし 人参 ごま(白・すり) 上白糖 醤油	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油	カシューナッツ(個)
ショルダーベーコン 大根 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水		カシューナッツ(個) ショルダーベーコン 大根 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	ショルダーベーコン 大根 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

11月11日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
わかめごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 春雨サラダ 大根のそぼろ煮 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏つくねの野菜あんかけ 車麩といんげんの含め煮 ヨーグルト 生揚げのみそ汁	わかめごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 春雨サラダ 大根のそぼろ煮 ヨーグルト 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏つくねの野菜あんかけ わかめサラダ 車麩といんげんの含め煮 ヨーグルト 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化押し麦 強化米 ●塩わかめ 牛乳 いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油) 緑豆春雨 ロースハム もやし きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり) 大根 豚もも挽肉 人参 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 牛乳 ●鶏つくね 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) きくらげ グリンピース(冷凍) 生姜 醤油 三温糖 酒 でん粉 水 こんにゃく 人参 車麩 さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水 ●ヨーグルト(ca強化) 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化押し麦 強化米 ●塩わかめ 牛乳 いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油) 緑豆春雨 ロースハム もやし きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり) 大根 豚もも挽肉 人参 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 ●ヨーグルト(ca強化) 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 牛乳 ●鶏つくね 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) きくらげ グリンピース(冷凍) 生姜 醤油 三温糖 酒 でん粉 水 キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油 こんにゃく 人参 車麩 さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水 ●ヨーグルト(ca強化) 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

11月12日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
バーガーパン(コッペパン) 牛乳 照焼きハンバーグ じゃが芋と人参のペッパー炒め コールスロー クラムチャウダー	米飯 牛乳 鶏肉のから揚げ コーン入りひたし 生揚げの五目煮 白菜のみそ汁	バーガーパン(コッペパン) 牛乳 照焼きハンバーグ じゃが芋と人参のペッパー炒め コールスロー フルーツ杏仁 クラムチャウダー	米飯 牛乳 鶏肉のから揚げ コーン入りひたし 生揚げの五目煮 フルーツ杏仁 白菜のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
コッペパン	精白米 強化米	コッペパン	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●ハンバーグ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 でん粉 水	鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 生姜 にんにく でん粉 揚げ油(米ぬか油)	●ハンバーグ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 でん粉 水	鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 生姜 にんにく でん粉 揚げ油(米ぬか油)
じゃがいも 7訂 追 人参 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう(粗挽き)	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油 生揚げ ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水	じゃがいも 7訂 追 人参 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう(粗挽き)	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油 生揚げ ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水
キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水
あさり(水煮) 白ワイン 玉ねぎ 人参 しめじ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 牛乳 水 がらスープの素 塩 こしょう パセリ	杏仁豆腐 パイン(缶 7ピット)	あさり(水煮) 白ワイン 玉ねぎ 人参 しめじ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 牛乳 水 がらスープの素 塩 こしょう パセリ	杏仁豆腐 パイン(缶 7ピット)

11月15日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 肉団子のチリソース おひたし じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 チーズ きのこ汁	米飯 牛乳 さばの生姜焼き ごぼうサラダ 切干大根の炒り煮 チーズ きのこ汁	米飯 牛乳 肉団子のチリソース おひたし じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 チーズ きのこ汁	米飯 牛乳 さばの生姜焼き おひたし ごぼうサラダ 切干大根の炒り煮 チーズ きのこ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●肉団子 人参 玉ねぎ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 上白糖 醤油 トマトケチャップ ウスターソース トウバンジャン がらスープの素 水 でん粉	鯖(三枚卸・骨無し) 生姜 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 上白糖 醤油 きゅうり キャベツ 人参 酢 マヨネーズ(卵黄型) 一味唐辛子 塩 こしょう	●肉団子 人参 玉ねぎ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 上白糖 醤油 トマトケチャップ ウスターソース トウバンジャン がらスープの素 水 でん粉	鯖(三枚卸・骨無し) 生姜 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう もやし 小松菜 人参 醤油 塩 こしょう ごぼう 醤油 きゅうり キャベツ 人参 酢 マヨネーズ(卵黄型) 一味唐辛子 塩 こしょう
もやし 小松菜 人参 醤油	さつま揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	もやし 小松菜 人参 醤油	さつま揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水
じゃがいも 7訂 追 ●揚げ麩 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 みりん 醤油 削り節 水	●チーズ(ca強化) なめこ しめじ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 ●揚げ麩 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 みりん 醤油 削り節 水	●チーズ(ca強化) なめこ しめじ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水
●チーズ(ca強化) なめこ しめじ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	●チーズ(ca強化) なめこ しめじ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	●チーズ(ca強化) なめこ しめじ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	●チーズ(ca強化) なめこ しめじ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

11月16日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 キノコストロガノフ チーズ入りスペイン風オムレツ 野菜ソテー	牛乳 中華丼 春巻 もやしの華風和え みかん	麦ごはん 牛乳 チーズ入りスペイン風オムレツ 野菜ソテー 花みかん 即席漬け キノコストロガノフ	麦ごはん 牛乳 春巻 もやしの華風和え 花みかん 即席漬け 中華丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(5mm厚) 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム(缶 スライス) トマト水煮(缶 ホール) にんにく バター ハヤシルウ トマトケチャップ 粉チーズ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水 ●スペイン風オムレツ 人参 ホールコーン(冷) キャベツ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水 ●春巻 揚げ油(米ぬか油) きゅうり もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油 みかん	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●スペイン風オムレツ 人参 ホールコーン(冷) キャベツ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう みかん 大根 小松菜 ごま(白・いり) 塩 豚もも肉(5mm厚) 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム(缶 スライス) トマト水煮(缶 ホール) にんにく バター ハヤシルウ トマトケチャップ 粉チーズ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●春巻 揚げ油(米ぬか油) きゅうり もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油 みかん 大根 小松菜 ごま(白・いり) 塩 豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水

11月17日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 カレイのネギソース揚げ ごま和え 昆布と豚肉の炒り煮 油揚げのみそ汁	コッペパン 牛乳 あさりときのこのトマトスパゲティ もやしとわかめのサラダ	米飯 牛乳 カレイのネギソース揚げ ごま和え 昆布と豚肉の炒り煮 きゅうりのゆかり漬け 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 ホイコーロー 粉ふき芋 もやしとわかめのサラダ アーモンド(個) 油揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米 牛乳 ●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酢 みりん ごま油 長ねぎ 水 小松菜 人参 切干大根 ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖 切り昆布 豚もも肉(薄切り) しらたき 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 ごま油 油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	コッペパン 牛乳 スパゲティ(冷) あさり(水煮) 鶏もも肉(皮なし) 玉ねぎ しめじ マッシュルーム(缶 スライス) トマト水煮(缶 ホール) パセリ にんにく サラダ油(米ぬか油) こしょう 塩 トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ 赤ワイン 水 粉チーズ ホールコーン(冷) もやし きゅうり わかめ(乾燥) ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油) ごま油 醤油 塩 酢	精白米 強化米 牛乳 ●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酢 みりん ごま油 長ねぎ 水 小松菜 人参 切干大根 ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖 切り昆布 豚もも肉(薄切り) しらたき 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 ごま油 きゅうり ゆかり粉 塩 油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米 牛乳 豚もも肉(薄切り) 人参 キャベツ たけのこ(水煮缶) ピーマン 生姜 にんにく きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン 酒 でん粉 水 じゃがいも 7訂 追 塩 こしょう パセリ ホールコーン(冷) もやし きゅうり わかめ(乾燥) ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油) ごま油 醤油 塩 酢 アーモンド(個) 油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

11月18日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ビビンバ コーンシュウマイ じゃが芋のソテー キムチスープ	米飯 牛乳 鶏肉のごま風味揚げ 大根漬け くきわかめのきんぴら セノビーゼリー キムチスープ	麦ごはん 牛乳 ビビンバ コーンシュウマイ じゃが芋のソテー 塩もみ キムチスープ	米飯 牛乳 鶏肉のごま風味揚げ 大根漬け くきわかめのきんぴら セノビーゼリー キムチスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 醤油 酒 ぜんまい水煮 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ほうれん草 切干大根 人参 もやし ごま油 醤油 三温糖 生姜 ごま(白・すり) ごま(白・いり) ●コーンしゅうまい じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ●白菜キムチ 豚もも肉(薄切り) 長ねぎ 豆腐 がらスープの素 醤油 みそ(淡色・辛) ごま油 水	精白米 強化米 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 酒 塩 ごま油 上白糖 ごま(白・いり) でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大根 小松菜 塩 茎わかめ ごぼう こんにやく 人参 さつまいも揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子 セノビーゼリー ●白菜キムチ 豚もも肉(薄切り) 長ねぎ 豆腐 がらスープの素 醤油 みそ(淡色・辛) ごま油 水	強化米 強化押し麦 牛乳 豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 醤油 酒 ぜんまい水煮 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ほうれん草 切干大根 人参 もやし ごま油 醤油 三温糖 生姜 ごま(白・すり) ごま(白・いり) ●コーンしゅうまい じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう キャベツ 塩 ●白菜キムチ 豚もも肉(薄切り) 長ねぎ 豆腐 がらスープの素 醤油 みそ(淡色・辛) ごま油 水	精白米 強化米 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 酒 塩 ごま油 上白糖 ごま(白・いり) でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大根 小松菜 塩 茎わかめ ごぼう こんにやく 人参 さつまいも揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子 セノビーゼリー ●白菜キムチ 豚もも肉(薄切り) 長ねぎ 豆腐 がらスープの素 醤油 みそ(淡色・辛) ごま油 水

11月19日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ケチャップライスのクリームソースかけ プレーンオムレツ フレンチサラダ	米飯 牛乳 鉄腕カレーメンチカツ おひたし じゃが芋とツナの煮物 ちんげん菜のスープ	ケチャップライス 牛乳 プレーンオムレツ おひたし フレンチサラダ プルーン(個) クリームソース	米飯 牛乳 鉄腕カレーメンチカツ おひたし じゃが芋とツナの煮物 プルーン(個) ちんげん菜のスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	精白米 強化米 牛乳 レバー入りメンチカツ 揚げ油(米ぬか油) もやし 小松菜 人参 醤油 じゃがいも 7訂 追 まぐろ油漬 人参 上白糖 醤油 水 ちんげん菜 ショルダーベーコン しめじ 人参 醤油 塩 こしょう がらスープの素 でん粉 水	精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう 牛乳 ●プレーンオムレツ もやし 小松菜 人参 醤油 キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 プルーン(種抜) ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	精白米 強化米 牛乳 レバー入りメンチカツ 揚げ油(米ぬか油) もやし 小松菜 人参 醤油 じゃがいも 7訂 追 まぐろ油漬 人参 上白糖 醤油 水 プルーン(種抜) ちんげん菜 ショルダーベーコン しめじ 人参 醤油 塩 こしょう がらスープの素 でん粉 水

11月22日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 チキンのチーズ焼き わかめサラダ じゃが芋のそぼろ煮 春雨スープ	米飯 牛乳 ちゃんぽん カラフルビーンズ なめたけ和え	米飯 牛乳 チキンのチーズ焼き わかめサラダ じゃが芋のそぼろ煮 しらすの佃煮 春雨スープ	米飯 牛乳 いかフライ なめたけ和え カラフルビーンズ しらすの佃煮 春雨スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●チキンのオープン焼 サラダ油(米ぬか油)	チャンポンめん(冷凍) 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶)	●チキンのオープン焼 サラダ油(米ぬか油)	●いかフライ 揚げ油(米ぬか油)
もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油	いか なると巻き 白菜 人参 さやえんどう(冷凍) 長ねぎ メンマ 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 塩	もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油	小松菜 キャベツ 人参 えのきたけ 醤油 上白糖
じゃがいも 7訂 追 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 ごま油 水	じゃがいも 7訂 追 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子
緑豆春雨 人参 えのきたけ たけのこ(水煮缶) きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子	しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水	しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水
緑豆春雨 人参 えのきたけ たけのこ(水煮缶) きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	小松菜 キャベツ 人参 えのきたけ 醤油 上白糖	緑豆春雨 人参 えのきたけ たけのこ(水煮缶) きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	緑豆春雨 人参 えのきたけ たけのこ(水煮缶) きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水

11月24日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 いわしのかば焼き丼 ほうれん草のひたし ビーンズサラダ チーズ 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース ごま酢和え チーズ 生揚げのみそ汁	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ほうれん草のひたし ビーンズサラダ チーズ 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース ごま酢和え ペンネのソテー チーズ 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 鰯 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 酒 水 生姜 長ねぎ ほうれん草 もやし 醤油 大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型) ●チーズ(ca強化) 生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 牛乳 豚もも肉(薄切り) 塩 こしょう にんにく パプリカ・粉 赤ワイン ピーマン 人参 玉ねぎ エリンギ サラダ油(米ぬか油) 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 上白糖 酒 中濃ソース 水 切干大根 醤油 小松菜 キャベツ ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油 ●チーズ(ca強化) 生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 鰯 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 酒 水 生姜 長ねぎ ほうれん草 もやし 醤油 大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型) ●チーズ(ca強化) 生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 牛乳 豚もも肉(薄切り) 塩 こしょう にんにく パプリカ・粉 赤ワイン ピーマン 人参 玉ねぎ エリンギ サラダ油(米ぬか油) 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 上白糖 酒 中濃ソース 水 切干大根 醤油 小松菜 キャベツ ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油 ●チーズ(ca強化) マカロニ(ペンネ) サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 塩 パセリ(乾燥) ●チーズ(ca強化) 生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

11月25日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 肉野菜炒め ポークシュウマイ 中華サラダ 小松菜のみそ汁	米飯 牛乳 えびカツ 大根サラダ 野菜きんぴら 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	米飯 牛乳 肉野菜炒め ポークシュウマイ 中華サラダ 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	米飯 牛乳 えびカツ 大根サラダ 野菜きんぴら 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 三温糖 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ ピーマン かき油 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	●えびカツ 揚げ油(米ぬか油) 大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 三温糖 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ ピーマン かき油 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	●えびカツ 揚げ油(米ぬか油) 大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)
●ポークしゅうまい	じゃがいも 7訂 追 人参 こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 ごま油 一味唐辛子	●ポークしゅうまい 緑豆春雨 もやし きゅうり 人参 醤油 酢 上白糖 ごま油 ごま(白・いり)	じゃがいも 7訂 追 人参 こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 ごま油 一味唐辛子
油揚げ えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 油揚げ えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 油揚げ えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 油揚げ えのきたけ 小松菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

11月26日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のカレー揚げ きのこソテー 菊花あえ ルレクチャタルト わかめスープ	さつまいもごはん 牛乳 さけのみそ漬け焼き くるみ入りかきあえなます 車麩の煮物 ルレクチャタルト わかめスープ	米飯 牛乳 鶏肉のカレー揚げ きのこソテー 菊花あえ ルレクチャタルト わかめスープ	さつまいもごはん 牛乳 さけのみそ漬け焼き くるみ入りかきあえなます 車麩の煮物 ルレクチャタルト わかめスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化押し麦 強化米	精白米 強化米	精白米 強化押し麦 強化米
牛乳	塩 酒 さつまいも ごま(白・いり)	牛乳	塩 酒 さつまいも ごま(白・いり)
鶏もも肉(皮なし)	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	牛乳
塩 醤油 酒 カレー粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鮭(切り身) みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん 酒 サラダ油(米ぬか油)	塩 醤油 酒 カレー粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鮭(切り身) みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん 酒 サラダ油(米ぬか油)
しめじ えのきたけ ちんげん菜 人参 サラダ油(米ぬか油)	キヤベツ きゅうり しめじ れんこん きく 白練りごま ごま(白・すり)	しめじ えのきたけ ちんげん菜 人参 サラダ油(米ぬか油)	キヤベツ きゅうり しめじ れんこん きく 白練りごま ごま(白・すり)
塩 こしょう	しめじ れんこん きく 白練りごま ごま(白・すり)	塩 こしょう	しめじ れんこん きく 白練りごま ごま(白・すり)
きく 小松菜 もやし 醤油	上白糖 醤油 酢	きく 小松菜 もやし 醤油	上白糖 醤油 酢
●ル レクチャタルト	●ル レクチャタルト	●ル レクチャタルト	●ル レクチャタルト
わかめ(乾燥) 人参 長ねぎ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	車麩 ちくわ 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水	わかめ(乾燥) 人参 長ねぎ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	車麩 ちくわ 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水
●ル レクチャタルト	●ル レクチャタルト	●ル レクチャタルト	●ル レクチャタルト
わかめ(乾燥) 人参 長ねぎ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	わかめ(乾燥) 人参 長ねぎ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	わかめ(乾燥) 人参 長ねぎ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	わかめ(乾燥) 人参 長ねぎ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水

11月29日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ポパイオムレツのクリームソース もやしのサラダ さつま芋の甘煮 かつおふりかけ ニラとえのきのスープ	米飯 牛乳 ミートコロッケ ごま和え 五目豆 ニラとえのきのスープ	米飯 牛乳 ポパイオムレツのクリームソース もやしのサラダ さつま芋の甘煮 かつおふりかけ ニラとえのきのスープ	米飯 牛乳 ミートコロッケ ごま和え 五目豆 大根漬け ニラとえのきのスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ほうれん草オムレツ ショルダーベーコン 玉ねぎ しめじ パセリ(乾燥) バター ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	●ミートコロッケ 揚げ油(米ぬか油) 小松菜 キャベツ 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油	ほうれん草オムレツ ショルダーベーコン 玉ねぎ しめじ パセリ(乾燥) バター ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	●ミートコロッケ 揚げ油(米ぬか油) 小松菜 キャベツ 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油
もやし 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水	もやし 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水
さつま芋 上白糖 塩 水	にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水	さつま芋 上白糖 塩 水	大根 人参 塩
●かつおふりかけ	●かつおふりかけ	●かつおふりかけ	にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水
にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水	にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水	にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水	にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水

11月30日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 いかの竜田揚げ コールスロー 生揚げとこんにゃくの含め煮 みかん 麩のみそ汁	米飯 牛乳 マーボーメン ナムル 切り昆布の煮付け みかん	米飯 牛乳 いかの竜田揚げ コールスロー 生揚げとこんにゃくの含め煮 みかん缶 麩のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉の黒酢炒め ナムル 切り昆布の煮付け みかん缶 麩のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
いか 酒 生姜 醤油 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	中華めん(冷凍) 豆腐 豚もも挽肉 人参 長ねぎ にら 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 三温糖 みそ(八丁) みそ(淡色・辛) 醤油 酒 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 塩 水	いか 酒 生姜 醤油 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 醤油 酒 たけのこ(水煮缶) ピーマン 玉ねぎ 人参 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 醤油 上白糖 酢 酒 塩 こしょう でん粉 ごま油 水
キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	小松菜 もやし 人参	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	小松菜 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油
生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水	ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油	生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水	切り昆布 さつま揚げ 大豆 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水
みかん えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	切り昆布 さつま揚げ 大豆 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 みかん	みかん(缶) えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	みかん(缶) えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水