

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 卵スープ 酢豚 春雨サラダ <small>○卵 玉葱 わかめ ゴマ油 片栗粉 ○豚肉 土生姜 酒 片栗粉 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 人参 酢 ○春雨 鶏ささみ きゅうり 人参 酢 ゴマ油</small>	2 パン カブのクリームシチュー 人参とツナのしりしり バナナ <small>○ロールパン ○鶏肉 カブ 玉葱 人参 シチュールウ 牛乳 スキムミルク ○人参 ピーマン ツナ水煮</small>	3 文化の日	4 ごはん みそ汁 鮭フライ ほうれん草のおかか和え <small>○玉葱 えのきたけ ○紅鮭 小麦粉 パン粉 ○ほうれん草 玉葱 かつお節</small>	5 鶏そぼろ丼 みそ汁 型抜きチーズ <small>○米 鶏ひき肉 玉葱 人参 青菜 土生姜 ○キャベツ 玉葱</small>
	人参ケーキ 牛乳	きつねおにぎり		シュガートースト 牛乳	バナナ蒸しパン 牛乳
	7 ごはん すまし汁 ひじきのつくね ごまドレサラダ <small>○白菜 しめじ 青ねぎ ○鶏ひき肉 玉葱 ひじき 酒 土生姜 片栗粉 ○キャベツ きゅうり 人参 鶏ささみ マヨドレ 白ごま 酢</small>	8 ごはん すまし汁 サバの味噌煮 白菜の土佐和え <small>○玉葱 油揚げ 青菜 ○サバ 土生姜 赤みそ 酒 ○白菜 人参 かつお節</small>		9 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のサラダ <small>○さつまいも 玉葱 ○豚肉 玉葱 しめじ 土生姜 ○チンゲン菜 大根 人参 ツナ水煮 酢 ごま油</small>	10 ごはん ポトフ ナゲット ほうれん草のソテー <small>○玉葱 キャベツ 人参 じゃがいも ウインナー ○鶏ひき肉 絹ごし豆腐 酒 マヨドレ 小麦粉 ○ほうれん草 人参 コーン</small>
ちんすこう 牛乳	スイートポテト 牛乳	フルーツヨーグルト	りんごゼリー	フレンチトースト 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
14 ミートスパゲティ チキンスープ ポテトサラダ 型抜きチーズ <small>○スパゲティ 豚ひき肉 マッシュルーム 玉葱 人参 トマトピューレ ケチャップ 片栗粉 ○鶏肉 人参 チンゲン菜 ○じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり マヨドレ</small>	15 ごはん みそ汁 さわらの照焼き ほうれん草のごま和え <small>○えのきたけ しめじ まいたけ ○さわら 土生姜 酒 ○ほうれん草 白菜 人参 白ごま 酢</small>	16 麦ごはん みそ汁 鶏のから揚げ ひじき煮 <small>○米 押し麦 ○青菜 木綿豆腐 ○鶏肉 土生姜 酒 片栗粉 ○ひじき 人参 ちくわ 大豆水煮</small>	17 ハヤシライス 花野菜サラダ バナナヨーグルト <small>○米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシルウ ○ブロッコリー カリフラワー 玉葱 コーン マヨドレ ○ヨーグルト スキムミルク バナナ</small>	18 パン かぼちゃスープ ポークケチャップ 大根とウインナーの洋風煮 <small>○ロールパン ○裏ごしかぼちゃ かぼちゃ 玉葱 牛乳 スキムミルク ○豚肉 玉葱 エリンギ ケチャップ トンカツソース 酒 片栗粉 ○大根 青菜 玉葱 ウインナー</small>	19 親子丼 みそ汁 ほうれん草のいそ和え <small>○米 鶏肉 卵 玉葱 人参 青ねぎ 片栗粉 ○じゃがいも わかめ ○ほうれん草 キャベツ 人参 ごま油 焼きのり</small>
大学イモ 牛乳	人参スコーン 牛乳	ツナマヨトースト 牛乳	オレンジゼリー	わかめおにぎり	ビスコ 牛乳
21 ごはん キャベツのスープ ひじき入り厚焼き卵 ハリハリ野菜炒め <small>○キャベツ 玉葱 人参 ○卵 鶏ひき肉 玉葱 人参 ひじき ケチャップ ○切干大根 人参 青菜 ウインナー</small>	22 人参ごはん みそ汁 秋のかき揚げ ほうれん草の白和え <small>○米 人参 コーン ○えのきたけ わかめ ○さつまいも 玉葱 ごぼう 人参 まいたけ ちくわ 小麦粉 卵 ○ほうれん草 人参 木綿豆腐 白ごま</small>	23 勤労感謝の日	24 ごはん 豚汁 タラのムニエル 切干大根煮 <small>○豚肉 里芋 玉葱 人参 油揚げ 青ねぎ ○タラ 小麦粉 マーガリン ○切り干し大根 人参 ちくわ</small>	25 ビーフカレーライス キャベツとツナのサラダ 柿 <small>○米 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールウ ○キャベツ ブロッコリー トマト ツナ水煮 コーン マヨドレ</small>	26 豚丼 すまし汁 オレンジ <small>○米 豚肉 玉葱 人参 白ごま 酒 ○大根 わかめ</small>
さつまいもとリンゴのケーキ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳		アメリカンドック 牛乳	ホットケーキ	アスパラビスケット 牛乳
28 牛丼 なめこ汁 切干大根のサラダ バナナ <small>○米 牛肉 玉葱 人参 しめじ 青ねぎ ○なめこ 木綿豆腐 ○切干大根 鶏ささみ 人参 きゅうり ごま油 酢</small>	29 ごはん すまし汁 ささみカツ 高野豆腐の含め煮 <small>○えのきたけ 油揚げ ○鶏ささみ 小麦粉 パン粉 トンカツソース ○凍り豆腐 玉葱 人参</small>		30 ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜ともやしのナムル <small>○玉葱 わかめ 干しシイタケ 春雨 ○木綿豆腐 豚ひき肉 人参 青ねぎ 干しシイタケ 土生姜 赤みそ 片栗粉 ごま油 ○チンゲン菜 太もやし 鶏ささみ 人参 ごま油</small>		
フライドポテト 牛乳	焼き芋	じゃこトースト 牛乳			