

日	献立名 こんだて めい	牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちようしをとのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう	エネルギー kcal
20 火	ごはん	○		米			799
	コーンカレー		牛肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, れんこん, コーン, トマトピューレ	コンソメ, カレールウ	
	きゃべつの卵炒め		卵		キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	ガラスープ, しお	
	ケーキ			チョコケーキ			
21 水	ごはん	○		米			793
	焼栗コロッケ			焼き栗コロッケ, あぶら			
	コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, コーン, きくらげ,	ガラスープ	
	鶏と里芋のチリソース		とり肉	里いも, あぶら	こまつな いんげん	エビチリの素	
22 木	ごはん	○		米			785
	トンカツ		ぶた肉	てんぷら粉, パン粉, あぶら		しお	
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ, 煮ぼし, みそ		だいこん, にんじん, たまねぎ, ごぼう,		
	かぼちゃのごま煮		だいず	さとう, ごま	こまつな かぼちゃ	しょうゆ, だし	
23 金	ごはん	○		米			793
	焼きぎょうざ		ぎょうざ				
	麻婆豆腐(マーボー豆腐)		とうふ, 合びき肉, みそ	さとう, かたくり粉	たけのこ, にんじん, たまねぎ, しょう が, にんにく	トウバンジャン, しょう ゆ, ガラスープ	
	白菜ゆかり和え				はくさい, にんじん, きゅうり, ゆかり		
26 月	ごはん	○		米			760
	ヤンニラムチキン		とり肉	あぶら		からあげ粉, ヤンニラム チキンソース	
	わかめスープ		わかめ, とうふ	ごま	にんじん, ちんげんさい, たまねぎ	ガラスープ, しょうゆ, し お	
	野菜ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, きゅうり, にんじん, コーン		
27 火	鶏そぼろごはん	○	とりひきにく	米, さとう	しょうが	しょうゆ, だし	838
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ	
	かきたま汁		たまご, もずく, 煮ぼし	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, こまつな	だし, しょうゆ, しお	
	芋の天ぷら			さつま芋, てんぷら粉, あぶら			
28 水	ごはん	○		米			784
	多葉包子(タサイバオス)			あぶら	タサイバオズ		
	鶏けんちん汁		とり肉, とうふ	こんにやく	だいこん, にんじん, ごぼう, しめじ, ね ぎ	だし, しょうゆ	
	小松菜の煮びたし		あぶらあげ	こんにやく, さとう, ごま	こまつな, にんじん	しょうゆ, だし	
29 木	パン	○		パン			811
	かぼちゃハンバーグ		南瓜ハンバーグ				
	さつまいもシチュー		とり肉, だいず, 牛乳, 脱脂粉 乳	さつま芋	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー	コンソメ, シチュールウ	
	野菜ソテー		ウィンナー		キャベツ, カリフラワー, にんじん, こま つな	ガラスープ, しお	

★はし、スプーンは持ってきてください。

★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります

★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています

★米は、佐賀県産「夢しずく」です

★食材変更により年度途中で食材のアレルゲン変更があります