



	小1 12日	小1 13日	小1 16日	小1 17日	小1 18日	小1 19日	小1 20日
	【防災献立】						
献立名	麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ汁 レバーのみそがらめ ゆでブロッコリー イタリアンドレッシング	ミニ黒糖パン 牛乳 寒天スープ 救給カレー ひじきのサラダ	麦ご飯 牛乳 おじゃがもちスープ 手作りシュウマイ おかかとかめめの和風サラダ	麦ご飯 牛乳 こんにゃくの炒め煮 ハガツオの照り焼き なめたけ和え	コッペパン 牛乳 コンソメスープ トマトとツナのペンネ コールスローサラダ いちごジャム	麦ご飯 牛乳 寄せ鍋汁 サバの米粉フライ 梅ドレッシングサラダ	丸パン 牛乳 白菜ベーコンスープ ハンバーグデミグラスソース 枝豆サラダ
使用材料	厚けずり 鶏ひき肉 玉ねぎ しょうが 人参 大根 じゃがいも しょうゆ みそ でんぷん 長ねぎ 豚レバー しょうが しょうゆ 酒 でんぷん 揚げ油(ひまわり油) 三温糖 みそ しょうゆ みりん 酒 水 ブロッコリー イタリアンドレッシング	厚けずり サラダ油(ひまわり油) 玉ねぎ 人参 豚もも肉 白菜 えのきたけ 酒 塩 しょうゆ こしょう こんにゃく寒天 チンゲンサイ 救給カレー 干ひじき キャベツ きゅうり サラダ油(ひまわり油) 酢 白しょうゆ こしょう	チキンピイオン(トルト) サラダ油(ひまわり油) しょうが 鶏むね肉 玉ねぎ 人参 えのきたけ おじゃがもちボール 白菜 しょうゆ 塩 こしょう しゅうまいの皮 豚ひき肉 しょうが 玉ねぎ しょうゆ でんぷん 三温糖 サラダ油(ひまわり油) 大根 きゅうり カットわかめ かつお削り節 白しょうゆ 三温糖 酢 サラダ油(ひまわり油)	サラダ油(ひまわり油) しょうが 豚もも肉 玉ねぎ 人参 こんにゃく 焼き竹輪 大根 三温糖 酒 しょうゆ みそ 冷凍さやいんげん ハガツオ(魚) 生姜醤油漬けたレ 焼き油(ひまわり油) キャベツ なめたけ きゅうり カットわかめ 白しょうゆ	鶏むね肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 白菜 コンソメ しょうゆ こしょう サラダ油(ひまわり油) しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 冷凍カットトマト トマトケチャップ 中濃ソース 三温糖 塩 こしょう ツナレトルト ピーマン ペンネマカロニ ゆで塩 キャベツ 冷凍ホールコーン コールスロードレッシング いちごジャム	厚けずり 鶏もも肉 しめじ 人参 白滝 白菜 ちらし蒲鉾(紅葉) 焼き豆腐 しょうゆ 酒 長ねぎ サバ米粉フライ 揚げ油(ひまわり油) ウスターソース トマトケチャップ 三温糖 赤ワイン キャベツ きゅうり 人参 白しょうゆ サラダ油(ひまわり油) 上白糖 梅ごはんのもと	ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 白菜 チキンピイオン(トルト) しょうゆ 塩 こしょう チンゲンサイ ハンバーグ 玉ねぎ デミグラスソース 中濃ソース 赤ワイン もやし むきえだまめ(冷凍) 香味塩ドレッシング
単位	g						

	小1 23日	小1 24日	小1 25日	小1 26日	小1 27日	小1 30日	小1 31日
	【更北中学校思い出献立】			【秋の味覚献立】			
献立名	わかめご飯 牛乳 キムチ汁 鶏肉のから揚げ もやしのナムル ガトーショコラ	麦ご飯 牛乳 沢煮椀 ちくわのカレー揚げ シャキシャキポテトサラダ	ソフトめん 牛乳 ミートソース フライドポテト ツナサラダ	麦ご飯 牛乳 里芋のみそ汁 さんまの塩焼き 白菜の昆布和え	コッペパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉の豆乳ソース 大根サラダ	麦ご飯 牛乳 すいとん汁 信田煮あんかけ 中華ドレサラダ	麦ご飯 牛乳 豚汁 厚揚げの肉みそがけ 切干大根の煮物
使用材料	厚けずり 豚もも肉 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 えのきたけ おじゃがもちボール 酒 しょうゆ みそ にら	厚けずり 切りごぼう 玉ねぎ 豚もも肉 人参 大根 油揚げ えのきたけ みりん 白しょうゆ 塩 こしょう	サラダ油(ひまわり油) にんにく しょうが 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ハヤシルウ ブラウンルウ 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	煮干し 玉ねぎ 人参 大根 さといも(冷凍) なめこ 厚揚げ みそ 長ねぎ さんま(魚)切り身 大根 しょうゆ みりん 水 白菜 きゅうり 塩昆布 白しょうゆ	チキンピヨ(レトルト) にんにく ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 冷凍ホールコーン セロリー キャベツ ABCマカロニ 冷凍カットマト トマトピューレ 塩 こしょう 白ワイン 鶏もも肉 切り身 しょうゆ 酒 焼き油(ひまわり油) サラダ油(ひまわり油) にんにく 玉ねぎ しめじ 塩 コンソメ 豆乳クリーム(大豆) でんぷん 大根 きゅうり 人参 白しょうゆ 酢 塩 こしょう サラダ油(ひまわり油)	煮干し 鶏むね肉 玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ 白菜 みそ しょうゆ 生すいとん 長ねぎ まいたけ信田 しょうゆ 三温糖 みりん 水 でんぷん キャベツ きゅうり 中華ドレッシング とろみ粉	煮干し サラダ油(ひまわり油) ごぼう 豚もも肉 人参 大根 じゃがいも スライスこんにゃく みそ 長ねぎ 七味唐辛子 冷凍厚揚げ しょうが 鶏ひき肉 三温糖 みりん 酒 みそ しょうゆ でんぷん 水 サラダ油(ひまわり油) 人参 切干しだいこん さつま揚げ 三温糖 しょうゆ みりん 酒 冷凍さやいんげん
単位g	鶏もも肉 切り身 にんにく しょうが しょうゆ 酒 七味唐辛子 でんぷん 揚げ油(ひまわり油) もやし きゅうり 人参 酢 ごま油 白しょうゆ ガトーショコラ	焼き竹輪 天ぷら粉 カレー粉 塩 揚げ油(ひまわり油) じゃがいも 人参 きゅうり 白しょうゆ レモン汁 塩 こしょう 上白糖 サラダ油(ひまわり油)	皮付きポテト 揚げ油(ひまわり油) あおのり粉 塩 キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン ツナレトルト 上白糖 白しょうゆ 塩 こしょう 酢 サラダ油(ひまわり油)				