

月	火	水	木	金	土
☆給食・間食は行事などの都合により、 献立日が変更になる場合があります。 		1 軟飯 煮魚 ほうれん草の煮物 すまし汁 ○精白米 ○白身魚 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節	2 軟飯 豚肉と白菜の煮物 じゃが芋きんぴら みそ汁 ○精白米 ○豚肉 白菜 ○じゃがいも にんじん 三度豆 ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	3 軟飯 鶏肉の中華炒め煮 春雨の甘酢煮 みそ汁 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節	4 きのこの バターしょうゆスパゲティ すまし汁 ○スパゲティ ベーコン 玉葱 にんじん エリンギ しめじ ピーマン 糸のり ○鶏肉 大根 ねぎ 昆布 削り節
		人参おにぎり	スコーン	りんご蒸しパン	
6 軟飯 豚肉と玉葱の煮物 ひじき煮 小芋汁 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ○ひじき にんじん 三度豆 ちくわ ○里芋 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節	7 軟飯 鶏肉と玉葱のみそ煮 小松菜とツナの煮物 すまし汁 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜 玉葱 にんじん ツナ缶(水煮) ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節	8 ハヤシライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリー チーズ 小麦粉 りんご トマト ケチャップ 鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト	9 秋の炊き込みごはん 煮魚 大根の煮物 みそ汁 ○精白米 さつまいも しめじ にんじん 干しいたけ ○白身魚 ○大根 にんじん ○玉葱 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	10 軟飯と味付のり 鶏肉と玉葱の煮物 チンゲン菜の煮物 すまし汁 ○精白米 味付のり ○鶏肉 玉葱 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○白菜 えのき草 ねぎ 昆布 削り節	11 煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物 ○うどん 鶏肉 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○豚肉 キャベツ もやし にんじん ピーマン 生しいたけ
おはぎ風おにぎり	ちぢみ	ちんすこう	手作りりんごジャムサンド	マフィン	
 ～お知らせ～ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりの日は お茶になります。 	14 トントん井 キャベツの煮物 みそ汁 ○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○キャベツ 玉葱 ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節	15 軟飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草の土佐煮 すまし汁 ○精白米 ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 ○ほうれん草 玉葱 にんじん 花かつお ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節	16 軟飯 煮魚 高野豆腐の煮物 みそ汁 ○精白米 ○白身魚 ○高野豆腐 玉葱 にんじん ○玉葱 えのき草 ねぎ 昆布 削り節	17 軟飯 豚肉と玉葱の煮物 堺産小松菜のじゃこ煮 そうめん入りみそ汁 修業の日 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ○小松菜(堺産) 玉葱 にんじん ちりめんじゃこ ○そうめん にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 	18 スパゲティイタリアン すまし汁 ○スパゲティ ツナ缶(水煮) 玉葱 にんじん ピーマン ケチャップ 粉チーズ ○鶏肉 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節
		ヨーグルトケーキ	クレープ(ジャム)	大学いも	
20 麦ごはんと味付のり 豚肉とにらの炒め煮 キャベツの煮物 みそ汁 ○精白米 麦 味付のり ○豚肉 玉葱 にら ○キャベツ 玉葱 にんじん ○切麩 えのき草 ねぎ 昆布 削り節	21 とりななばうどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ ○うどん 鶏肉 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○大根 にんじん 厚揚げ ○みかん	22 軟飯 鮭のオープン焼き ポテトサラダ シエニ・ケイット (きのこのミルクスープ) ○精白米 ○鮭 パン粉 パセリ ○じゃがいも 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○玉葱 しめじ エリンギ ベーコン ねぎ 牛乳 生クリーム 昆布 削り節	23 軟飯 豚肉と玉葱の煮物 マカロニの煮物 みそ汁 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ○マカロニ 玉葱 にんじん ピーマン ○にんじん 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節	24 軟飯 鶏肉と玉葱の煮物 白菜と春雨の煮物 みそ汁 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○白菜 にんじん はるさめ ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	25 ビビンバ風丼 キャベツの煮物 すまし汁 ○精白米 豚肉赤身ミンチ 片栗粉 チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○キャベツ にんじん ○ゆば 大根 みつば 昆布 削り節
サブレ	さつま芋入り豆乳ケーキ	わかめおにぎり	ココア蒸しパン	ミルクもち	
27 軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 切干大根煮 すまし汁 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン ○切干大根 にんじん ちくわ ○白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	28 きのこ入りハヤシライス キャベツの洋風煮 ヨーグルト ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん しめじ エリンギ 小麦粉 りんご チーズ トマト ケチャップ 鶏がら ○キャベツ 玉葱 にんじん ○ヨーグルト	29 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 高野豆腐の含め煮 みそ汁 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節	30 もみじふりかけごはん 煮魚 ほうれん草の煮浸し さつま芋のみそ汁 ○精白米 にんじん 白ごま 花かつお ○白身魚 ○ほうれん草 キャベツ にんじん ○さつま芋 えのき草 ねぎ 昆布 削り節	31 軟飯 すき焼き風煮 みそ汁 フルーツ ○精白米 ○牛肉 白菜 玉葱 白ねぎ にんじん 生しいたけ 切麩 ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○みかん	22日(水) 「シエニ・ケイット」とは… シエニ・ケイットはきのこのミ ルクスープです。フィンランド 語で「シエニ」はきのこ、「ケ イット」はスープを意味します。  
アップルトースト	ふのラスク	ジャム入りクッキー	パンケーキ	ベーكدポテト	