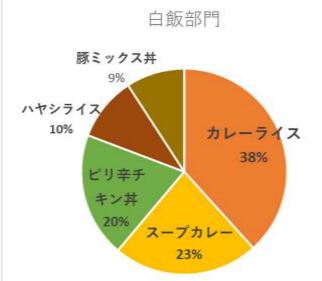
令和7年(2025年)11月26日

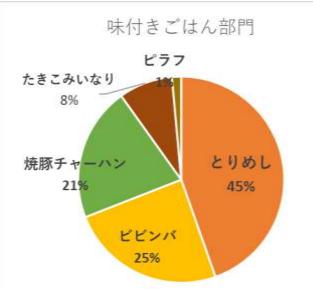
札幌市立北辰中学校

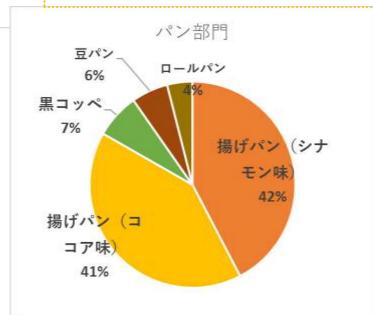
リクエストメニューアンケ

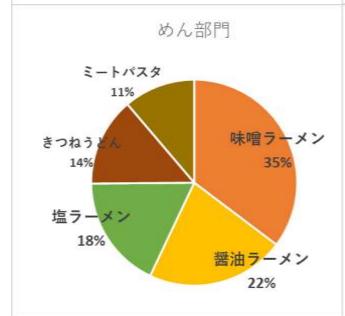


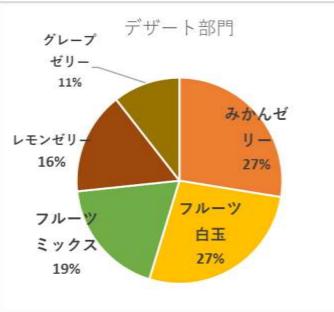
いよいよ 1 年の締めくくりとなる師走を迎えます。クリ スマスやお正月の準備などで忙しくされる方も多いかも しれませんね。食事をはじめとした体調管理には十分 気をつけて過ごしましょう。

12 月 1 日からの一週間は給食週間を予定していま す。普段、何気なく食べている給食について、また食の 大切さについても理解を深めてもらえたらと思います。 北辰中と中央中のみなさんからアンケートをとり、リクエ ストが多かったメニューから献立を構成しています。どう ぞお楽しみに!









予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。

※葉物野菜・果物等は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更する ことがあります。

アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用

◇→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着 している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食した かにやえび等が混入している場合もあります。

В	112	→	+	金
月 01211	火 72211	水 7711	木 71011	_
1 813kcal	2 733kcal	3 771kcal	4 710kcal	5 739kcal
 ピリカラチキン丼	揚げパン(ソフトフラン ス)	 カレーライス	味噌ラーメン きな粉ポテト	とりめし
味噌汁	ヘ/ 麦入り野菜スープ	小松菜とベーコンの	さな材水ナト りんご	◇白花豆コロッケ
パイン(缶)	中華サラダ	サラダ	3/UC	ごま和え
\ \	温州みかんゼリー			
・ごはん 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 かたくり粉 菜種油 厚	・ソフトフランスパン 菜種由 グラニュー糖 シ ナモン	・白飯 豚肉 赤が じゃか学 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜	・ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりごま ごま 白・赤みそ	・胚芽米 大麦 醤油 酒 塩 鶏 ガス-プ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜
ボタが	・パーコン 人参 玉ねぎ キャバツ 切り パセり 大麦 醤油 塩 こしょう	おいたく グリパース 菜種由 小麦粉 かんかん かんかん かんしん カスターソース ケチャッ	醤油 酒 みりん りががか ごま	種由 塩 みりん 砂糖
にんにく 砂糖 白が こしょう	白か 鶏 スープ 鳥がら ・ル 緑豆香雨 きゅうり もやし	プ 醤油 塩 シナモン オールスパイス 鶏 ガ ラスープ	油 もやし 次 ほうれん草 長 ねぎ 茎わかめ 菜麺 鳥がら	・白花豆ロック (冷) 菜種曲・ほうれん草 白菜 すりごま 醤
・豆腐 わかめ 長んぎ 白・赤木噌 削り節 昆布	人参響曲酢砂糖ごま油からしごま	*バーン 小松菜 もやし ごま 菜 種曲 砂糖 酢 醤油 こしょう	豚骨 昆布 煮干し ・ルが 計分 菜軸 きお 砂糖 塩	油砂糖
8 726kcal	9 832kcal	10 775kcal	11 790kcal	12 733kcal
T=100 + 1+0++ -0+1 +	☆◇横割√ンズ	ごはん		◇ポークウインナーライ
和風そぼろごはん	◇ポーククリームシチュー	☆醤油おでん	パスタシーフードトマ トソース	ス
は、味噌汁 は、機和え	★ほっけのオートミールフラ	ひじき 春巻	トソース 青のりポテト	◇カレーコロッケ
HXTH/C	イ(ケチャップソース)	おかかふりかけ	骨のッパ ァ ト ◇ヨーグルト	ほうれん草とコーン
	パイン(缶)		•	のサラダ
・ごはん 鶏しき肉 焼き豆腐 切り 干し大根 干し椎茸 ごま 生姜 赤	・豚肉白か玉なき人参じなが	ひじき入りさつま揚ず 豆腐入り かまぼこ うずら卵 ひじき入り	・ソフトパスタ えび 白アイン いか あ さり ベーコン 玉ねぎ 人参 セロリ	· 胚末 大麦 バター トマドヴュース 白アウン
みそ 醤油 酒 みりん 砂糖 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 菜種曲	芋 小麦粉 バター 菜動曲 牛乳 豆乳 チズ 水砂り 塩 こしょう 白	がんも 厚揚げ こんにゃく 人 参 大根 ふき 醤油 砂糖 酒	にんにく マッシュルーム オリーブ油 小麦 粉 カルー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト	塩ポーかか 玉ぎ 人参 マッショーム グルピース 菜舗 ケップ こしょう
フィック	か 鶏 ス-プ パ ツ ・ほっけ 酒 塩 こしょう 小麦粉	みりん 塩 からし 削り節 昆布	缶 ウスターソース 中濃ノース 醤油 塩こしょう オルガノ 赤ワイン 鶏ガラスー	・ポ 升 つか (令) 菜 動由 ・ ハム ほうれん草 ホー ルローン ごま
節	卵 たたル パン粉 菜種由がかり ウスケース 砂糖 赤ひ からし	・ひじき入り春巻(冷)菜種油 しらず干し 酒 醤油 塩 糸か	プ パ 切 • スレンチポテト (冷) 菜種由 塩 こし	菜舗 砂糖 酢 醤油 こしょう
・ 小松菜 白菜 もみのり 醤油		つお 砂糖 切りのり ごま	ょう青のり	
				10
15 757kcal	16 766kcal	17 815kcal	18 710kcal	19 700kcal
15 757kcal ごはん	16 766kcal ☆◇ツイストパン	17 815kcal ごはん		五目ごはん
			肉うどん	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り
ごはん	☆◇ツイストパン	ごはん	肉うどん かぼちゃのいとこ煮	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース)
ごはん 肉じゃが	★◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン	ごはん 豆腐のトロトロ煮	肉うどん	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし	★◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ	肉うどん かぽちゃのいとこ煮 紅まどんな	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ し らたき 人参 さやいげん たも	☆◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・※正 豚肉 生姜 にんにく 玉おぎ 人参 マックンルーム セロ! 菜醤曲 川麦粉	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル ・3篇 鶏 小松菜 最 必 人参	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな ・ククトめん 豚肉 酒 醤曲 みりん 油揚ず かままこ 人参 ほうれん	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽、大麦、鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だけの
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ し らたき 人参 さやいげん たも		ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長なぎ 人参生姜 にんにく 菜種曲 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう かだくり粉	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな ・クトルがん 豚肉 酒 醤曲 みりん 油揚ず かままこ 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 砂糖 酢 一味善辛子 寛布	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚げ 人参
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか まねぎ し らたき 人参 さないいげん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜動曲 醤曲 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だし)	☆◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・マカエヒ 豚肉 生姜 にんこく 玉タニデ 人参 マックシルトム セロ! 菜類曲 川麦粉 バター ワチャップ チース、マイト缶 ワスターソース	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜郷曲 醤油 砂 糖 酒 塩 こしょう かたくり粉 鶏 ホブ ・えびかけ (冷) 菜郷曲	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな ・リハめん 豚肉 酒 響曲 みりん 油剔ず かままこ 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し推賞 ひじき ごぼう だけの こ がリル・ス 醤油 みりん 菜種 油・ハバーグ (令) 醤油 砂糖 砂りん
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか芋 玉ねぎ し らだき 人参 さやいいけん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜艶曲 醤曲 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だし) ・カブトししゃも 菜種油 小麦粉 片栗粉 醤曲 砂糖 みりん 酢	★◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・河広 豚肉 生姜 にんごく 玉がぎ 人参 マッウンルトム セワリ 栞番曲 川恵野ス バター ゾケップ チズ 下小缶 ゾカップカアル 醤油 塩 こしょう カッグ 赤の 類 ス・ブ バン粉 バ ゼ	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長ねぎ 人参生養 にんにく 菜動曲 醤油 砂糖 酒塩 こしょう かたくり粉 鶏 カナブ	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな ・パトめん 豚肉 酒 醤曲 みりん 油揚ず かはまご 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 昆布 削り節	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だけの こ ケリル・ス 醤油 みりん 菜種 油 ・ルバーグ (冷) 醤油 砂糖 みりん かたくり粉
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ しらたき 人参 さやいいげん たもぎ エし椎茸 切干大根 生姜菜重曲 醤曲 砂糖 みりん 赤みそ 昆布 (だし) ・カラアトししゃも 菜種油 小麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 酢・・小松菜 もやし 糸かつお 醤曲	★◆ツイストパン ◆ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・河丘 豚肉 生姜 にんにく 玉みぎ 人参 マタウルトム セロリ 菜雪曲 川曳粉 パケ・ゲャップ チズ ドド缶 がみ・ナス 中濃トス 醤曲塩 こしょう カッグ 赤がり 魚参 木につり 酢 菜雪曲上丘糖塩 こしょう からし	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜事曲 醤曲 砂糖 酒塩 こしょう かたくり粉 鶏コスプ ・えびかがく (冷) 菜番曲 ・心 ほうかん草 もやし 人参 醤曲 砂糖 ごま油 ドバッド ごま	肉うどんかぼちゃのいとこ煮紅まどんな ・パめん 豚肉 酒 醤曲 みりん 油揚げ かままこ 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 食布削り節・かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩酒 昆布 しらだき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だけのこ ゲリバース 醤油 みりん 菜種油 ・パバーグ (冷) 醤油 砂糖 みりん かだくり粉 ・焼きちくわ ほうれん草 白菜 醤油 砂糖 からし
ではん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか学 玉ねぎ し らだき 人参 さないいけん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜艶曲 醤曲 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だし) ・カラナししゃも 菜種油 川麦粉 片栗粉 醤曲 砂糖 みりん 酢 ・川松菜 もやし 糸かつお 醤曲	★◆ツイストパン ◆ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・7加工 豚肉 生姜 にんにく 玉なぎ 人参 マッウンルーム 切り 菜類曲 川麦粉 ボター ゲチップ チズ ドバ缶 がみーノス 中濃レス 醤曲 塩 こしょう カツが 赤がり 類 ネブ ドッ粉 ド 也 ・キャ、ツ 人参 キールーン 酢 菜類曲 上白糖 塩 こしょう からし 789kcal	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・	肉うどんかぼちゃのいとこ煮紅まどんな ・パパめん 豚肉 酒 醤曲 みりん油湯ず かままこ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 昆布削り節・かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だけの こ ケリル・ス 醤油 みりん 菜種 油 ・ルバーグ (冷) 醤油 砂糖 みりん かたくり粉
ではん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ し らたき 人参 さやいいげん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜類曲 醤油 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だい) ・カラフトししゃも 菜種油 小麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 酢 ・小松菜 もやし 糸かつお 醤油 798kcal 大味噌かつ井	★◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・河丘 豚肉 生姜 にんごく 玉みぎ 人参 マタウコルーム セロリ 菜季曲 川麦粉 バタ・ゲャップ チズ ド/日 切みナイス 中濃パス 醤曲 塩 こしょう カツガ 赤パク 鶏 ス・ブ バン粉 バ セリ ・ギャ、ツ 人参 キーロ・ソ 酢 菜番曲 上丘糖 塩 こしょう からし 23 789kcal ★◇ツイストパン	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜雪曲 醤曲 砂 糖 酒 塩 こしょう かだくり粉 鶏 カ・フ ・ えびかがく (冷) 菜雪曲 ・小 ほうれん草 もやし 人参 醤曲 砂糖 ごま油 トが、ツャウ ごま 24 742kcal 根菜スープカレー	肉うどんかぼちゃのいとこ煮紅まどんな ・ リハめん 豚肉 酒 醤油 みりん 油場 ずかままこ 人参 ほうれん 草 長力さぎ 干し椎茸 たもぎ茸醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 野市削り節・かまちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だけの こ ゲリバース 醤曲 みりん 菜種 油 ・パバーグ (冷) 醤曲 砂糖 みりん かだくり粉 ・焼きちくわ ほうれん草 白菜 醤 油 砂糖 からし 18 日の献立紹介・・
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ しらたき 人参 させいいけん たもき茸 干し椎茸 切干大根 生姜菜動曲 醤油 砂糖 みりん 赤みそ 昆布 (だし)・カラアトししゃも 菜種油 川麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 酢・川松菜 もやし 糸かつお 醤油 22 798kcal ☆味噌かつ丼 けんちん汁		ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長なぎ 人参生姜 にんにく 菜麺曲 醤曲 砂糖 酒 塩 こしょう かだくり粉 鶏 ホブ・えびかが (令) 菜園曲 小仏 ほづか草 もむし 人参 で焼 ごお田 かバッヤ ごま	肉うどんかぼちゃのいとこ煮紅まどんな ・ゾハダか 豚肉 酒 醤曲 みりん 油湯 がままご 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 昆布削び節・かけまちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち 25 735kcal しょうゆラーメン ◇チーズポテト焼き	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だけの こ ケリゾース 醤曲 みりん 菜種 油 ・パバーグ (冷) 醤油 砂糖 みりん かだくり粉 ・焼きちくわ ほうれん草 白菜 醤 油 砂糖 からし 18 日の献立紹介・・ ☆「かぼちゃのいとこ煮」 は、北海道産の小豆、かぼ
ではん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ し らたき 人参 さやいいげん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜類曲 醤油 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だい) ・カラフトししゃも 菜種油 小麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 酢 ・小松菜 もやし 糸かつお 醤油 798kcal 大味噌かつ井	★◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・水圧 豚肉 生姜 にんごく 玉なぎ 人参 マッウンカルーム ゼリ 菜類曲 川慶粉) バケー ゲテップ チェ ドイビ がみ・ナス 中濃・ス 響曲 塩 こしょう ガッグ ・ヤバッ 人参 木川・ソ 酢 菜割曲 上白糖 塩 こしょう からし 23 789kcal ☆◇ツイストパン ◇コーンクリームスープ ◇フライドチキン	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜雪曲 醤曲 砂 糖 酒 塩 こしょう かだくり粉 鶏 カ・フ ・ えびかがく (冷) 菜雪曲 ・小 ほうれん草 もやし 人参 醤曲 砂糖 ごま油 トが、ツャウ ごま 24 742kcal 根菜スープカレー	肉うどんかぼちゃのいとこ煮紅まどんな ・ リハめん 豚肉 酒 醤油 みりん 油場 ずかままこ 人参 ほうれん 草 長力さぎ 干し椎茸 たもぎ茸醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 野市削り節・かまちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だけの こ ゲリバース 醤曲 みりん 菜種 油 ・パバーグ (冷) 醤曲 砂糖 みりん かだくり粉 ・焼きちくわ ほうれん草 白菜 醤 油 砂糖 からし 18 日の献立紹介・・
ではん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ し らたき 人参 さやいいげん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜類曲 響曲 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だい) ・カラフトししゃも 菜種油 小麦粉 片栗粉 響曲 砂糖 みりん 酢 ・小松菜 もやし 糸かつお 醤油 22 798kcal 大味噌かつ井 けんちん汁 りんご	★◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・河丘 豚肉 生姜 にんにく 玉みぎ 人参 マックンルーム セロリ 菜醤曲 川曳労 ボケー ゲケッグ チュ にしょう カッグ 中濃/ス 醤曲 塩 こしょう カッド 中濃/ス 醤曲 塩 こしょう からし 23 789kcal ★◇ツイストパン ◇コーンクリームスープ ◇フライドチキン フルーツゼリー ・ホールーツ ツー・ムフーン 本るぎ	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長なぎ 人参生姜 にんにく 菜麺曲 醤曲 砂糖 酒 塩 こしょう かだくり粉 鶏 ホブ・えびかが (令) 菜園曲 小仏 ほづか草 もむし 人参 で焼 ごお田 かバッヤ ごま	肉うどんかぼちゃのいとこ煮紅まどんな ・ゾハダか 豚肉 酒 醤曲 みりん 油湯 がままご 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 昆布削び節・かけまちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち 25 735kcal しょうゆラーメン ◇チーズポテト焼き	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう たけの こ ケリゾ・ス 醤油 みりん 菜種 油・パバ・グ (冷) 醤油 砂糖 みりん かたくり粉 ・焼きちくわ ほうれん草 白菜 醤 油 砂糖 からし 18 日の献立紹介・・ ☆「かぼちゃのいとこ煮」 は、北海道産の小豆、かぼ ちゃ(りょうおもい)白玉 で作る冬至の行事食です。 (今年の冬至は 22 日で
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ し らたき 人参 させいいげん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜動曲 醤油 砂糖 みりん 赤みそ 昆布 (だし) ・カフトししゃも 菜種油 川麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 酢 ・川松菜 もやし 糸かつお 醤油 22 798kcal ☆味噌かつ丼 けんちん汁 りんご	★◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・河丘 豚肉 生姜 にんにく 玉なぎ 人参 マッカルム 切り 菜種助 川麦粉 バタ・ガヤッブ チズ ドド缶 切み・ナス 中農・パ 醤油 塩 こしょう カッカレ 類 ネブ バッ粉 バ 切 ・キャ、ッ 人参 キルコン 酢 菜種助上 丘糖 塩 こしょう からし 23 789kcal ★◇ツイストパン ◇コーンクリームスープ ◇フライドチキン フルーツゼリー	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・ コ腐 鶏肉 川松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜類曲 醤油 砂糖 酒塩 こしょう かたくり粉 鶏カナー えびかけ (冷) 菜類曲・小瓜 ほうかん草 せやし 人参 醤油 砂糖 ごま油 ドバッド ごま イ名2kcal 根菜スープカレー あさりのスパゲティサラダ ・ こはん 豚肉 赤かり にんにく 塩こしょう じゃか芋 ごまう 人参 大	肉うどんかぼちゃのいとこ煮紅まどんな ・バルめん 豚肉 酒 醤曲 みりん 油湯 かままこ 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸醤油 砂糖 酢 一味害辛子 郎 前り節・かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉 もち 25 735kcal しょうゆラーメン ◇チーズポテト焼きみかん ・バルトル 豚肉 パ 玉なぎ人参 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚ず 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だけの こ ケリゾース 醤曲 みりん 菜種 油・パバーグ (冷) 醤油 砂糖 みりん かだくり粉 ・焼きちくわ ほうれん草 白菜 醤 油 砂糖 からし 18 日の献立紹介・・ ☆「かぼちゃのいとこ煮」 は、北海道産の小豆、かぼ ちゃ(りょうおもい)白玉 で作る冬至の行事食です。
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ し らたき 人参 させいいげん たも き茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜動曲 醤曲 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だし) ・カラフトししゃも 菜種油 川麦粉 片栗粉 醤曲 砂糖 みりん 酢 ・川松菜 もやし 糸かつお 醤油 22 798kcal ☆味噌かつ丼 けんちん汁 りんご ・ 自飯 豚肉 酒 こしょう 川麦粉 卵 バ粉 菜動曲 赤綿 砂糖 醤 油 酒 みりん ごま ・ ・ 乳肉 酒 豆腐 つきこんにゃく 人	★◇ツイストパン ◇ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・70C 豚肉 生姜 にんにく 玉なぎ 人参 マッウンルーム 切り 菜類曲 川曳粉 パケ・ガチグ チズ ドド缶 のタートス 中濃トス 醤曲 塩 こしょう カッグ 中濃トス 醤油 塩 こしょう カッグ ・キャパッ 人参 キールーン 酢 菜類曲 上丘糖 塩 こしょう からし 23 789kcal ☆◇ツイストパン ◇コーンクリームスープ ◇フライドチキン フルーツゼリー ・ホールーン ツームコン バーコン 玉なぎ 人参 パ ゼリ 川曳粉 バ ター 菜類動 大乳 豆乳 ストルが チズ 白のり 繋前 ヌーブ 塩 こしょう	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長ねぎ み砂 精 酒塩 こしょう かだくり粉 鶏 カノ・えびかが (冷) 菜番曲 醤油 けい ガヤ ごま 日ま けい ガヤ ごま かん 豚肉 赤り しょう じゃか す ブカレー あさりのスパゲティサラダ ・ごよん 豚肉 赤り にんこく 塩 大根 玉はぎ 切り りんご 生姜 瀬 ル・粉 ドド田 醤曲 カバヴ・ た	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな ・クトルがん 豚肉 酒 醤曲 みりん 油揚げ かまさこ 人参 ほうれん 草 長わざ 干し椎茸 たもざ茸 醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 身市 削り節 ・かまちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉 もち 25 735kcal しようゆラーメン ◇チーズポテト焼き みかん ・クトタトール 豚肉 炊 玉がき 人参 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん もやし かままこ ほうれん草 長 ねぎ 茎かかめ 菜艶 塩 こしょ	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩酒 昆布 じじき ごぼう だけのこか がたくの粉・パグ・グ 醤曲 砂糖 みりんかたくの粉・焼きがり ほうから ほうから は、北海道産の小豆、かぼ ちゃ (りょうおもい) 白玉で作る冬至の行事食です。 (今年の冬至は 22 日です。) ☆今の時期限定フルーツ 「紅まどんな」は、愛媛県
ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか学 玉ねぎ し らたき 人参 させいいげん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜酢 醤油 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だし) ・カラナトししゃも 菜種油 川麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 酢 ・川松菜 もやし 糸かつお 醤油 22 798kcal ☆味噌かつ井 けんちん汁 りんご	★◆ツイストパン ◆ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・河丘 豚肉 生姜 にんにく 玉みぎ 人参 マッシンルーム セロリ 菜菜軸 川東野 パケ・ゲッグ チュ にしょう カッガ ボケ・ゲッグ チュ こしょう カッカレ ・ギャ、ッ 人参 キーロン が 野軸 上丘糖 塩 こしょう からし 23 789kcal ★◆ツイストパン ◆コーンクリームスープ ◆フライドチキン フルーツゼリー ・キーローン ツームフープ ・カーンフト・コン 玉谷喜曲 牛乳 豆乳 はにいよう バブ助 カッテ にんにく 牛乳 白りけ 小麦	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長なぎ きゅうかにくり粉 鶏 カルマー 大き 酒塩 こしょう かたくり粉 鶏 カルブ ・えびかか (冷) 菜番曲 かい が が です はむし 人参 番 ではままま ドバッド です オ名と にんにく 塩 大根 菜スープカレー あさりのスパゲティサラダ ・ごよい 豚肉 ボバ にんにく 塩 大根 玉はぎ 101 りんご 生姜 乗車 ルル粉 ドド田 醤油 カバッ こまた 原剤 ボバ 「扇う 煮干し 野市	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな ・ リハめん 豚肉 酒 醤曲 みりん 油揚	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩酒 昆布 じらだき 油湯ず 人参 干し がじき ごぼう だけのこ かいじき ごぼう だけのこ かいがく の粉・焼きがくわ ほうかん草 白菜 醤油 砂糖 からし 18 日の献立紹介・・ ☆「かぼちゃのいとこ煮」は、北海道産の小豆、かぼちゃ(りょうおもい)白玉で作る冬至の行事食です。(今年の冬至は 22 日です。) ☆今の時期限定フルーツ
ごはん 肉にやが ししやものから揚げ おひたし ・豚肉 酒 じゃか等 玉ねぎ し らたき 人参 さやいいげん たも ぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜酢曲 醤曲 砂糖 みりん 赤み そ 昆布 (だし) ・カラフトトししゃも 菜種油 川麦粉 片栗粉 醤曲 砂糖 みりん 部 ・川松菜 もやし 糸かつお 醤油 ・川松菜 もやし 糸かつお 醤油 ・川松菜 もやし 糸かつお 醤油 ・川松菜 もやし 糸かつお 醤油 ・川水菜 もやし 糸かつお 醤油 ・川水 野瀬 田 西 ボギ 砂糖 醤油 酒 みりん ごまっ しまっ 長おぎ 菜割油 ・ 類肉 酒 豆腐 つきこんにゃく 人 参 大根 ごまう 長ねぎ 菜動曲	★◆ツイストパン ◆ミートパスタグラタン コールスローサラダ みかん ・河に 豚肉 生姜 にんにく 玉なぎ 人参 マッカルトム 切り 菜類曲 川曳粉 バタ・ガチッブ チズ ドドモ のターナス 中濃テス 醤曲 塩 こしょう ガッガ ボヴ 瀬 カスブ ボッ粉 ボヴ ・キャ・ッ 人参 ましょう からし 23 789kcal ★◆ツイストパン ◆コーンクリームスープ ◆フライドチキン フルーツゼリー ・木・ル・ソ クリームフ・ガーン 玉なぎ 人参 バゼリ 八曳粉 バター デキキンフルーツゼリー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイナムル ・豆腐 鶏肉 川松菜 長ねぎ み砂 精 酒塩 こしょう かだくり粉 鶏 カノ・えびかが (冷) 菜番曲 醤油 けい ガヤ ごま 日ま けい ガヤ ごま かん 豚肉 赤り しょう じゃか す ブカレー あさりのスパゲティサラダ ・ごよん 豚肉 赤り にんこく 塩 大根 玉はぎ 切り りんご 生姜 瀬 ル・粉 ドド田 醤曲 カバヴ・ た	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 紅まどんな ・クトルがん 豚肉 酒 醤曲 みりん 油揚げ かまさこ 人参 ほうれん 草 長わざ 干し椎茸 たもざ茸 醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 身市 削り節 ・かまちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉 もち 25 735kcal しようゆラーメン ◇チーズポテト焼き みかん ・クトタトール 豚肉 炊 玉がき 人参 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん もやし かままこ ほうれん草 長 ねぎ 茎かかめ 菜艶 塩 こしょ	五目ごはん ☆◇ハンバーグ(照り 焼きソース) からし和え ◇ベビーチーズ ・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩酒 昆布 じじき ごぼう だけのこか がたくの粉・パグ・グ 醤曲 砂糖 みりんかたくの粉・焼きがり ほうから ほうから は、北海道産の小豆、かぼ ちゃ (りょうおもい) 白玉で作る冬至の行事食です。 (今年の冬至は 22 日です。) ☆今の時期限定フルーツ 「紅まどんな」は、愛媛県