

	中学 12日	中学 13日	中学 14日	中学 17日	中学 18日	中学 19日	中学 20日
	【歯と口の健康週間献立】	【城東小学校お楽しみ献立】				【地域食材の日献立】	
献立名	麦ご飯 牛乳 かむかむ汁 ししゃものカリカリ揚げ かみかみサラダ	コッペパン 牛乳 ABCスープ 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ ガトーショコラ	麦ご飯 牛乳 鶏ごぼう汁 信州サーモンと凍り豆腐の甘辛 こんにやくサラダ	麦ご飯 牛乳 豚汁 ちくわのかば焼き たくあん漬け和え	丸パン 牛乳 春雨スープ ハンバーグオニオンソース シャキシャキポテトサラダ	麦ご飯 牛乳 淡竹のみそ汁 長野焼肉丼の具 真島のさくらんぼ	コッペパン 牛乳 わかめスープ 鶏ささみのレモンソース 野菜サラダ 千曲市森のあんずジャム
使用材料	厚けずり 玉ねぎ 人参 たけのこ缶 スライスこんにやく 油揚げ 鶏肉ささ身 しょうゆ 酒 みそ 長ねぎ	豚もも肉 玉ねぎ 人参 チキンブイヨン(トルト) しょうゆ 塩 こしょう 白菜 ABCマカロニ チンゲンサイ	厚けずり 笹がきごぼう 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白菜 しょうゆ 塩 こしょう	煮干し 笹がきごぼう 豚もも肉 人参 大根 豆腐 みそ 長ねぎ 焼き竹輪 でんぷん 揚げ油(ひまわり油) 三温糖 しょうゆ しょうが 酒 みりん 水	玉ねぎ 鶏もも肉 人参 えのきたけ 白菜 チキンブイヨン(トルト) しょうゆ 塩 こしょう 春雨(マロニー) 長ねぎ ハンバーグ サラダ油(ひまわり油) 玉ねぎ 三温糖 しょうゆ 水 でんぷん 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)	煮干し 玉ねぎ 人参 淡竹 さば水煮(レトルト) 豆腐 みそ 長ねぎ サラダ油(ひまわり油) にんにく しょうが 豚もも肉 玉ねぎ 三温糖 みりん 酒 しょうゆ とろみ粉 さくらんぼ	チキンブイヨン(トルト) 玉ねぎ 人参 白菜 糸かまぼこ 酒 塩 こしょう しょうゆ カットわかめ 長ねぎ 鶏肉ささ身 でんぷん 米粉 揚げ油(ひまわり油) 三温糖 白ワイン 白しょうゆ 水 レモン汁 キャベツ 大根 きゅうり ごま油 白しょうゆ 酢 上白糖 あんずジャム
単位	ししゃもカリカリ揚げ 揚げ油(ひまわり油) 切りごぼう 人参 キャベツ なめたけ 白しょうゆ 酢 上白糖	鶏もも肉 切り身 酒 みりん しょうゆ こしょう 春雨(マロニー) キャベツ きゅうり 人参 上白糖 サラダ油(ひまわり油) 酢 白しょうゆ ガトーショコラ	信州サーモン(魚) 凍り豆腐 でんぷん 揚げ油(ひまわり油) しょうゆ みりん 三温糖 酒 水 サラダこんにやく キャベツ きゅうり 塩 サラダ油(ひまわり油) 白しょうゆ 酢 こしょう	たくあん漬け キャベツ 白しょうゆ 白いりごま	でんぷん 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)		

	中学 21日	中学 24日	中学 25日	中学 26日	中学 27日	中学 28日
献 立 名	麦ご飯 牛乳 けんちん汁 わかさぎのり塩フライ 塩中華ドレサラダ	麦ご飯 牛乳 みそコーンスープ あじのプロバンス のりっこ和え	コッペパン 牛乳 豆腐と卵のスープ 肉団子の甘酢和え 青大豆のサラダ	【芹田小学校お楽しみ献立】 麦ご飯 牛乳 ポークカレー えびフライ 海藻サラダ 豆乳プリンタルト	抹茶パン 牛乳 肉団子のスープ ポテトカップかぼちゃグラタン ごまドレッシングサラダ	麦ご飯 牛乳 長野すいとん汁 厚揚げの人参みそがけ 糸寒天の和え物
	厚げずり 笹がきごぼう 鶏むね肉 人参 大根 油揚げ スライスこんにゃく 豆腐 しょうゆ 塩 酒 長ねぎ	サラダ油(ひまわり油) にんにく しょうが 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 たけのこ缶 白菜 冷凍ホールコーン チキンブイヨン(トルト) みそ 酒 こしょう 長ねぎ	チキンブイヨン(トルト) 玉ねぎ 人参 えのきたけ 冷凍豆腐 白菜 しょうゆ 塩 こしょう でんぶん 冷凍液卵	サラダ油(ひまわり油) にんにく しょうが 豚もも肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ カレールウキッズ甘口 カレールウキッズ中辛 カレールウロークス 中濃ソース トマトケチャップ りんごピューレ ガラムマサラ 赤ワイン	チキンブイヨン(トルト) 玉ねぎ 人参 えのきたけ 肉団子 白菜 しょうゆ 塩 こしょう チンゲンサイ	煮干し 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ 白菜 しょうゆ 生すいとん 長ねぎ
使 用 材 料 単 位 g	わかさぎのり塩フライ 揚げ油(ひまわり油)	サラダ油(ひまわり油) にんにく しょうが 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 たけのこ缶 白菜 冷凍ホールコーン チキンブイヨン(トルト) みそ 酒 こしょう 長ねぎ	肉団子 サラダ油(ひまわり油) 玉ねぎ 三温糖 しょうゆ トマトケチャップ 水 でんぶん 酢	えびフライ(冷凍) 揚げ油(ひまわり油) 海藻ミックス キャベツ きゅうり 人参 サラダ油(ひまわり油) 酢 塩 白しょうゆ こしょう 上白糖	ポテトカップかぼちゃグラタン 焼き油(ひまわり油) 大根 人参 きゅうり キャベツ 白しょうゆ 酢 サラダ油(ひまわり油) 塩 上白糖 白すりごま	冷凍厚揚げ しょうが 豚ひき肉 人参 三温糖 みりん 酒 みそ しょうゆ でんぶん 水
	キャベツ むきえだまめ(冷凍) 塩中華ドレッシング とろみ粉	あじ(魚)切り身 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ トマトケチャップ こしょう 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 乾燥梅 刻みのり	青大豆 人参 きゅうり キャベツ サラダ油(ひまわり油) 酢 白しょうゆ 塩 こしょう	えびフライ(冷凍) 揚げ油(ひまわり油) 海藻ミックス キャベツ きゅうり 人参 サラダ油(ひまわり油) 酢 塩 白しょうゆ こしょう 上白糖 豆乳プリンタルト	ポテトカップかぼちゃグラタン 焼き油(ひまわり油) 大根 人参 きゅうり キャベツ 白しょうゆ 酢 サラダ油(ひまわり油) 塩 上白糖 白すりごま	糸寒天 キャベツ きゅうり 人参 塩 サラダ油(ひまわり油) 白しょうゆ 酢 上白糖