## 2020年11月 👄 献立紹介 🥸





② 月 「			
「南ヶ田山上草原ののこあんかけは、でんぶんをつけて南げて草原で、食のこやえのきなどのきのこがたっぷり入ったあんが自かけて喜べました。 「「東京たらぶりつかいたまりから」」とあった。 「「東京たらぶりつかいたまりから」」とあるが、 「大きなどかんを動けた意間にはころがからかって食べてださい、デザートは、「小草ルンゼリー」です。 「年またらぶりつかったまりクリリーにつるからが、 「大きなどからからませらのことをもします。 「東京をは、「東	2	月	
<ul> <li>本 、</li></ul>	3	火	文化の肖
<ul> <li>5 本 加え、最高で一満前にと書籍させたもののことを記います。素の普みと協の取場か合わたさんのり甘しょっぱい強わいです。点け込むことにおりまめの主義を必然し、記申から配金性といわらいが仕上かります。といっとでは対している。なな対しているでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、</li></ul>	4	水	す。なめこあんを揚げた豆腐にたっぷりからめて食べてください。デザートは、『小豆ミルクゼリー』です。牛乳をたっぷりつかったミルクゼリーに
□ 全 対義前に著物タリは大会います。ご識のすすら発付けなので一緒に大くな人会へましょう。『白薑のゆす面球』は、落に筍をむかえら白蓮が宝 校の前蒙です。白宝は、瓷が鳴りらこれからの物質にやわらが代せなります。  カナスした宝和客を甘みが出るまでから、トマト語を入れてしていな込みます。トマトの動は水化んだら半渇を入れ、しめじつまどを加えて、きれいなお飲ました。この時間が何の問題です。大スペナティに対している力がしていてきない。チザーは、この時間が何の問題です。そのイスルでは、またで、大スペナティに対している力がしていてきない。チザーは、この時間が何の問題です。そのイスルでは、大きないないなりはの自己とした。この時間が何の問題です。そのイスルでは、大きないないなりはでしています。大きないないなりはでの自己としているがいます。大きないないないないないないとない。大きないないないないないないないとない。大きないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	5	木	加え、常温で一週間ほど発酵させたもののことを言います。米の昔みと塩の塩味が合わさったほんのり昔じょっぱい味わいです。漬け込むこと
9 月 クタスル・芝お客を甘みか出らまで炒か、トマト競を入れているが高込みます。やすの酸粧がたんだら半頭を入れ、しかしゃまにを加えて、きかしいながはの色に仕上げます。スパゲライにあけぼのツースをたっぷりかけてください。デザーは、この時期が旬の前型です。皆くみずみずしい酸をお菓しかに、「緑の味噌を出は、赤やそ、砂糖、湯、かりんを含わせた調味液に、酸としょうが全痛の切けしたもの。とれて煮込みまた。「緑の味噌を出は、赤やそ、砂糖、湯、かりんを含わせた調味液に、酸としょうが全痛の切けしたもの。とれて煮込みまた。 「緑の味噌を出は、赤やそ、砂糖、湯、かりんを含わせた調味液・「緑しとうが全痛の姿との料理につかわれ、お肉やお魚の臭みを取ってくれる効果が扱ります。実象はしまえた「緑色がなってくれるがあまた」といった。 「緑の土はは、たまたが全部でも外に、御歌でいるというとう手作業であっているます。 中に はたけのこ、雑草、おき、カニが入る食どさんな砂糖をでり、かい土には、しょうからからからからからからからからからからが、大きなどを含めらからなどったができば、一般でいるが、スーカルに続めて含べてください。 「秋に主しには、たますの全部ではないのできないのできないのできないのできないのできないのできないのできないのでき	6	金	な鶉肉に香味ダレはよく合います。ご飯のすすむ味付けなので一緒にたくさん食べましょう。『白菜のゆず嵐味』は、冬に筍をむかえる白菜が堂
10 火 ポールンがやわさせ、着味野菜の一様で、豚の角黄金魚、鰯、今回の鱗の味噌魚などの料道につかわれ、お肉やお魚の臭みを取ってくれる筋果があります。美味し、煮えた全部での味。 御歌でいうと称っていきます。中に また。 たいでは、たまでが全部での味。 御歌でいうと称ったのでは、たまでが全部での味。 御歌でいうと称った。 かにまには、しょうゆベースのあんかけをかけます。 方能ねぎがたっぷり入った かんに部のて食べてださい。 今日は今年初かてのグラランです。 筍の「きのこ」をたくさん様った「きのこ」をテンのグラタン」をつくるので、秋の底葉を発能してください。 スープは、トマトをたっかり使った「きネストローネ」です。 トマトの鮮やかな茶色は食金をそります。また、スープに入る「大豆」は、「剤の肉」と呼ば、おきの、必要が使った「きネストローネ」です。 トマトの鮮やかな茶色は食金をそります。 また、スープに入る「大豆」は、「剤の肉」と呼ば、おきの・単葉が受します。 またまでは、大きので、一般の、生姜がのは、「菜のの土姜がの」は、「菜ので土姜がの」は、「菜ので土姜がの」は、「菜の食」といます。 「食食・食」といます。 こうです。 たくさん食・みとした。 おうので、 給食室 は、多りとりした。 「おんして食・食」とした。 「おんして食・食」を下して食・食」を下して食・食。 「食」の、 「食」	9	月	ライスした「宝ねぎを背みが出るまで炒め、トマト類を入れてじっくり煮込みます。トマトの酸味がとんだらず乳を入れ、しめじやエビを加えて、きれいなあけぼの色に仕上げます。スパゲティにあけぼのソースをたっぷりかけてください。デザートは、この時期が筍の『製』です。 背くみずみずしい梨をお楽しみに。
11 本 上、たけのこ、権望、おぎ、カニが、る真ださんな朝鏡きです。かに宝には、しょうゆベースのあんかけをかけます。万能ねぎがたっぷり入った かんに終めて食べてださい。スープは、トマトをたっぷり使った「ミネストローネ」です。トマトの鮮やかな赤色は食敵をそそります。また、スープに入る「大豆」は、「類の向」と呼ばれるほど、単葉が豊富に含まれています。真ださんのネストローネで富まってください。フーガは、トマトをたっぷり使った「ミネストローネ」です。トマトの鮮やかな赤色は食敵をそそります。また、スープに入る「大豆」は、「類の向」と呼ばれるほど、単葉が豊富に含まれています。真ださんのネストローネで富まってください。  「酸核の生姜が砂」は、塩和ぎをやわらかく甘くなるまでしてくいと炒め、しょうがかたっぷりはいった「味をつけた豚肉と一緒に炒めます。玉ねぎは全部で防32%、豚肉は約38%。つかうので、熱食室にある大きな刺刺塗をつかい、6回で炒め合わせます。豚の生姜焼きはご飯とよく含うメニューです。たぐら食べましょう。 今日のご飯は、「吹き巻せごはんしです。「吹き巻せ」とは、影とりとりの木の葉や実が木枯らして吹き巻せられた様子を思い浮かべる料理のことをいいます。ご前だけでなる物が中ものなど、教の味噌が思いた。単立とり、このでも選をが入り、こんしたは粗重の形に切り抜いたものを入れます。お菓しお、「水がます。ひとつひとつ形を整え、オープンでこんがい機いたってはを発わってください。「じゃが学のスープ」に入るしゃが学には、どりミンのが埋富に含まれます。じゃが学のビウミンは、でんぷんに包まれているため塩木にしたいきが成ります。  ***********************************	10	火	す。しょうがやねぎは、香味野菜の一種で、豚の角煮や蒸し鶏、今回の鯖の味噌煮などの料理につかわれ、お肉やお魚の臭みを取ってくれる効
12 カリス・マトをたっぷり使った「ミネストローネ」です。トマトの鮮やかな素色は食欲をそそります。また、スープに入る「大豆」は、「畑の肉」と呼ばれるほど業養が豊富に含まれています。良だくさんのミネストローネで選まってください。 「豚肉の生薬砂の川は、玉ねぎをやわらかく甘ぐなるまでしつくりと炒め、しょうががたっぷりはいった下味をつけた豚肉と一緒に炒めます。玉ねぎ生きので約30%、豚肉は約38%でからので、粉食室にある大きな調理業をつかい、6回で炒め合わせます。豚の生姜焼きはご飯とよく合うメニューです。たくさん食べましょう。 「白のご飯は、『吹寒舎せごはん』です。「吹き舎せ」とは、彩とりどりの木の栗や栗が木柱らして吹き舎せられた様子を思い浮かべる料理のことといいます。こ飯だけでなく食物が持ちのなど、秋の味気が美しく盛り付けられる料理金殻で使われる名前です。粉食では、秋の味気であるきのこや場合が入り、にんじんは塩塩の形に切り抜いたものを入れます。お菓とりといいます。こ飯だけでなく食物が持ちのなど、秋の味気が美しく盛り付けられる料理金殻で使われる名前です。粉食では、秋の味気であるきのこや場合が入り、にんじんは塩塩の形に切り抜いたものを入れます。お菓とりたこではまます。豆腐を加えることでふわふわとした食感に仕上がります。ことつひとつ形を整え、オーフンでこんがり焼いたっくもを魅わってください。『じゃが芋のスープ』に入るじゃが芋には、ビタミンのが豊富に金元ます。しゃか芋には、ビタミンのが豊富に金元ます。しゃが芋のエクスサースを訪めて、青のりがたっぷり入った衣をつけて揚げます。竹輪は、古くから日本でつくられるれている砂を物で、自身魚のすり身を棒に巻き付け皮がたもが、一般的です。弾力があるので、よく嬢人で食べましょう。今月の食育の日は、『秋のフルーツ』がテーマです。今日のフルーツは、秋のフルーツを代表する『林』です。柿には、「柿が素くなると、医者が常なな』といわれるほど栄養がからならな人含まれています。また、『味噌ラーメン』には、先月の食育の日で取り上げた「きのこ」を入れます。何の食用の食の食の食物があるの情様的に食べるようにしましょう。 「白身魚の野菜あんかの調子を整えてくれまま」。単学の独特なねめりは「ガラクタン」といい、血圧を下げる作用があります。非たな食物機能も豊富なので精極的に食べるようにとましょう。「かきたま汁」は、「豚のみそ焼き川では、外の食の量があんかりは、「おりの食」をおりまります。また、食物機能も豊富なのでおなかの調子を整えてくれます。金の食の水の食の食が食のまた、砂の食のき味がたくさんの野菜とたまごが入った食べたり、水ののった鮭をたっぷり、木のたりは一様にどのカース・サンマルスを含薬しみに、ラウドは精度でも、大のでは、精質の下で、大は一般のか、インフで、大き肉ののまた種をからかがくとも、カーフで、大き腐りのまた。「お食の木のたりは、お食では、豚肉のつた味をからとたスープで煮、大き食い食のでは食がりからなくまたい、大き肉ののまたを食がり、「お食では、豚肉のつたは食のため、「お食では、豚肉のつたは食のからなとたったり、大き食が食のからなとは種類の砂ででは、豚肉、マッシュルームなどを入れていていたりでは、豚ののった鮭をたっぷり入のたりに、大きの食の食をやわらかく甘くは、豚ののった鮭をたっぷり入のたりに、大きの食の食をやわらかく甘くは、豚ののった鮭をたっぷり入のたりに、大きの食の食の食では、豚ののこたは食の食の食の食べなどの食のでは、皮が食の食をやわらかく甘くなるまで炒め、牛肉、マッシュルームなどを入れていたり、皮を食べたり、大きの食をでは、豚肉の食べたり、大きの食の食が食べたり、食べたり、大きの食では、豚肉のでは食べたり、カンドは食が食べたり、大きの食を食べたり、食べたり、大きの食が食べたり、食べたり、食べたり、食べたり、食べたり、食べたり、食べたり、食べたり、	11	水	は、たけのこ、椎茸、ねぎ、カニが入る具だくさんな卵焼きです。かに玉には、しょうゆベースのあんかけをかけます。万能ねぎがたっぷり入った あんに絡めて食べてください。
13 金 は全部で約32Kg、藤瀬は約38Kgつかうので、軽質堂にある大きな調理釜をつかい、6回で炒め合わせます。藤の生姜焼きはご顧とよく合うメニューです。たくさん食べましよう。 今日のご飯は、吹き寄せごはんりです。「吹き寄せ」とは、彩とりどりの木の葉や実が木枯らしで吹き寄せられた様子を思い浮かべる料理のことといます。こ飯はしてな人魚がとけてなく魚類や汁ものなど、秋の味覚が美しく盛り付けられる料理全酸で使われる名前です。給食では、秋の味覚であるきのこや観音が入り、にんしんは紅葉の形に切り扱いたものを入れます。お美しみに、「俺しそつくね』は、鯖ひき肉に押し豆腐、みじんにしたおきとしそ、梅などを加えてよくこれます。豆腐を加えることでふわふわとした食感に住上火が出ます。ひとつひと一移を整え、オープンでこんがり焼いたつくれるを味わってださい。『じゃが芋のこのと一形を整え、オープンでこんがり焼いたつくれるを味わってださい。『じゃが芋のことでかがおわらせい できっきに含まれます。じゃが芋のビタミンのはできっきに含まれます。じゃが芋のビタミンのは、でんぶんに包まれているため壊れにくいという特徴があります。  「竹輪チーズの繰辺線げが、竹輪の穴にプロセステーズを詰めて、着のりがたっぷり入った衣をつけて揚げます。竹輪は、古くから日本でつくられている様がで、白身魚のすり身を棒に巻き付け焼いたものが一般的です。弾力があるので、よべ鳴んで食べましょう。 「白身魚の町り身を棒に巻き付け焼いたものが一般的です。弾力があるので、よく鳴んで食べましょう。 「白身魚の町り身を棒に巻き付け焼いたものが一般的です。弾力の大きの音では、水のフルーツを代表する「粘」です。株には、「柿が赤くなると、医者が育なる」といわれるほど栄養がたくさん含まれています。また、東のカーンシーといい、加圧を下げる作用があります。また、食材の食食ので食みのおかけがは、海がための味が上できるがのの臓子を変えてくれます。前の酸雑は生豊富なのでおなかの調子を整えてくれます。単学の独特なぬめりは「ガラクタン」といい、血圧を下げる作用があります。また、食物繊維も豊富なのておなかの調子を整えてくれます。「からしたよん。大くさんの野菜が入ったあんをかけて食べます。大きの機を出きったのでおなかの調子を整えてくれます。「からしたん人、大様、しめいなどたくさんの野菜とたまごが入った食べたさん。あるペンカーフです。「「ハヤシライスはお歌とより、よのちの地とかです。粉食では、豚買ロース肉をみそ女レに漬け込み、オープンで快きます。ここまりまりまとなりまれまりまりまた。「からなるとかとつたスープで素込みます。そこにブラウンルウを加えてとろみをつけせ上げます。野菜とお肉のうま味がたくさん歯まったコクのある・マンサライスは飲食でも、大きのよりによりについていまり、砂までは、豚買のかでは食りがよりままがた。デザートは「ほうのかったとった人気の鍋がパンにココアをまぶした」「コアをまぶした」は一般でなるといまっていまり、「おんでん」のかったお砂のが美したしいできまがしたり、これらの裏材が入った身とべるためけいとでき、場でしたりでは食物が食がでください。そのもの主なしたりでは食が食が食べるでは食が食が食いたった。「カース」は、「カース」は	12	木	プは、トマトをたっぷり使った「ミネストローネ」です。トマトの鮮やかな赤色は食欲をそそります。また、スープに入る「大豆」は、「畑の肉」と呼ば
16 月 をいいます。ご飯だけでなく煮物や汁ものなど、秋の味噌が美しく盛り付けられる料理全般で使われる名前です。絡食では、秋の味噌であるきっとや観音が入り、にんじんは紅葉の形に向り抜いたものを入れます。ま葉しみに。  「橋しそつくねは、端のき肉に伸し豆腐、みじんにしたねぎとしそ、梅などを加えてよくにねます。豆腐を加えることでふわふわとした食態に仕上がます。ひとつひとつ形を整え、オープンでよんがり焼いたつくねを味わってください。『じゃが芋のスープ』に入るじゃが芋には、ビタシのが豊富に含まれます。じゃが芋のビタシンOは、でんぶんに包まれているため壊れにくいという特徴があります。  18 水 「竹輪チーズの様辺揚げは、竹輪の穴にプロセスチーズを詰めて、青のりがたっぷり入った表をつけて揚げます。竹輪は、古くから日本でつくられている後り物で、白身魚のすり身を棒に巻き付け焼いたものが一般的です。弾力があるので、よく噛んで食べましよう。  今月の食育の自は、『秋のフルーツ』がテーマです。今日のフルーツは、秋のフルーツを代表する「柿』です。柿には、「柿が茶くなると、医者が食材は実養が豊富なので積極的に食くるようにより。  19 本 「前の食育の自は、『秋のフルーツ』がテーマです。今日のフルーツは、秋のフルーツを代表する「柿』です。柿には、「柿が茶くなると、医者が食材は実養が豊富なので積極的に食くるようによました。  10 金 は、「豚汁」です。今回の鯨汁には、今が旬の量学が入ります。車芋の独特なぬめりは「ガラクタン」といい、血圧を下げる作用があります。また、食物繊維も豊富なのでおなかの調子を整えてくれます。  20 金 は、「豚が上す。今回の鯨汁には、今が旬の量学が入ります。車芋の独特なぬめりは「ガラクタン」といい、血圧を下げる作用があります。また、食物繊維も豊富なのでおなかの調子を整えてくれます。  24 ケ 「カリスインは、「豚のみそ焼き」です。豚肉には「ビタシンB」」が豊富で、その量はおよそ年肉の8倍も含まれています。ビタシンB」は、別名「飯食物酸・食」といと、「豚のみそ焼き」です。豚肉には「ビタシンB」」が豊富で、その量はおよそ年肉の8倍も含まれています。ビタシンB」は、別名「飯食物酸・食」といと、「肉のみを焼き」のよっと、「たんしん」、「からたま汁」は、にんしん、大槍、しめじなどたくさんの野菜とたまごが入った食べきしであったってものあるハヤシライスをお楽しみに、サラダは発食でも入気の「にんじんツナサラダ」です。「おけいとしるでは、前り節とてもおいしい汁になります。デザートは原と、ボデランシエルでは、茶煮の金をでしたん、「カリカ・ドゥ」と加えたり、カカ・ドゥと場げ、ひとつひとつ手作業でココアをまぶします。「ボトン」には、にんしん、じゃが芋、玉ねぎ、冬が旬のかぶなども種類の野菜と、豚肉、さっち湯がきまぶして、油を塗ってコフをまぶします。「ボトン」には、こんした。しいとけ、しいけ、これのきのは種類の多のこか(使われています。かいきに小麦粉をまぶして、海を塗ってコーフをまぶしたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてださい。そのこには食物繊維が大くさん含まれているのおお腹の調の子を良く	13	金	は全部で約 $\hat{3}$ 2Kg、旅版内は約 $\hat{3}$ 8Kgつかうので、給食室にあるたきな調理釜をつかい、6 $\hat{a}$ 0で炒め合わせます。旅の生姜焼きはご飯とよく合うメ
17 火 がります。ひとつひとつ形を整え、オーブンでこんがり焼いたつくねを味わってください。『じゃが芋のスーブ』に入るじゃが芋には、ビタミンのが豊富に含まれます。『じゃが芋のビタミンでは、でんぶんに包まれているため壊れにくいという特徴があります。  18 水 が静チースの機辺揚げは、竹輪の穴にフロセスチーズを詰めて、青のりがたっぷり入った衣をつけて揚げます。竹輪は、古くから日本でつくられている様り物で、白身魚のすり身を棒に巻き付け焼いたものが一般的です。弾力があるので、よく幅んで食べましょう。 今月の食育の自は、『秋のフルーツ』がテーマです。今日のフルーツは、秋のフルーツを代表する『柿』です。柿には、「柿が赤くなると、医者が ************************************	16	月	をいいます。ご覧だけでなく煮物や汁ものなど、秋の味覚が美しく盛り付けられる料理全般で使われる名前です。給食では、秋の味覚であるき
本	17	火	がります。ひとつひとつ形を整え、オーブンでこんがり焼いたつくねを味わってください。『じゃが芋のスープ』に入るじゃが芋には、ビタミンCが豊
19 本   青衣なる」といわれるほど栄養がたくさん含まれています。また、『味噌ラーメン』には、先月の食育の自で取り上げた「きのこ」を入れます。旬の食材は栄養が豊富なので積極的に食べるようにしましょう。   16 身食の野菜あんかけ』は、揚げた「自身魚「たけのこ、「にんじん、権宜、もやしなど、たくさんの野菜が入ったあんをかけて食べます。汁ものは、『豚汁』です。今回の豚汁には、今が旬の重芋が入ります。重芋の独特なぬめりは「ガラクタン」といい、血圧を下げる作用があります。また、食物繊維も豊富なのでおなかの調子を整えてくれます。   17 動労感謝の自   今日のメインは、『豚のみそ焼き』です。豚肉には「ビタミンBI」が豊富で、その量はおよそ牛肉の8倍も含まれています。ビタミンBIは、別名「疲労道のビタミン」とも言われており、その名の通り疲れた体には豚肉が最適です。絡食では、豚肩ロース肉をみそダレに漬け込み、オーブンで焼きます。ご飯とよく合うメニューなのでたくさん食べましょう。『かきたま汁』は、「にんじん、大視、しめじなどたくさんの野菜とたまごが入った食べたえのあるスープです。   「ハヤシライス』は、ブラウンルウも当日の朝から作ります。約42kgの宝ねぎをやわらかく甘くなるまで炒め、牛肉、マッシュルームなどを入れてトマトと豚骨からとったスープで煮込みます。そこにブラウンルウを加えてとろみをつけ仕上げます。野菜とお肉のうま味がたくさん詰まったコクのあるハヤンライスをお菜しみに。サラダは給食でも入気の「にんじんツナサラダ」です。   「石狩汁」」は、鮭と野菜がたくさん洗った臭だくさんの汁で、北海道の郷土料理のひとつです。総食では、削り節とだし食布をつかっておいしいだしをとり、脂ののった鮭をたっぷり入れてみそで味付けします。暖し味に、バターが入っているのでコクがありとてもおいしい汁になります。デザーは『ほうじ茶ブラマンジェ』です。茶葉から煮出したほうじ茶の風味を感じてみてください。   今日の主食は、給食でも入気の場付が入ったりまでは、海のかってカンとの具材を豚骨でとったスープで煮ていきます。湿かいボトフで冷えた体を湿めてください。 「かじきの和風ステーキきのこあんかけ」は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。かじきに小麦粉をまぶして、油を塗ってオープンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を食くし	18	水	
23 月 勤労感謝の自			『青くなる」といわれるほど栄養がたくさん含まれています。また、『味噌ラーメン』には、先月の食育の肖で取り上げた「きのこ」を入れます。筍の  食材は栄養が豊富なので積極的に食べるようにしましょう。
24 火 ウ ウロッスインは、『豚のみそ焼き』です。豚肉には「ビタミンB1」が豊富で、その量はおよそ半肉の8倍も含まれています。ビタミンB1は、別名「娘 ヴロ(なっと)」とも言われており、その名の通り疲れた体には豚肉が最適です。給食では、豚肩ロース肉をみそダレに漬け込み、オーブンで焼きます。ご飯とよく合うメニューなのでたくさん食べましょう。『かきたま汁』は、にんじん、大穣、しめじなどたくさんの野菜とたまごが入った食べ応えのあるスープです。  『ハヤシライス』は、ブラウンルウも当日の朝から作ります。約42kgの玉ねぎをやわらかく甘くなるまで炒め、半肉、マッシュルームなどを入れていていた豚骨からとったスープで煮込みます。そこにブラウンルウを加えてとろみをつけ仕上げます。野菜とお肉のうま味がたくさん詰まったコクのあるハヤシライスをお薬しみに。サラダは給食でも入気の「にんじんツナサラダ」です。 『石狩汁』は、鮭と野菜がたくさん入った臭だくさんの汁で、北海道の郷土料理のひとつです。給食では、削り節とだし昆布をつかっておいしいだしをとり、脂ののった鮭をたっぷり入れてみそで味付けします。鱧し味にバターが入っているのでコクがありとてもおいしい汁になります。デザートは『ほうじ茶ブラマンジェ』です。茶葉から煮出したほうじ茶の風味を感じてみてください。 今日の主食は、給食でも入気の揚げバンにココアをまぶした『ココア揚げバン』です。揚げバンは、高温の油でサッと揚げ、ひとつひとつ手作業でココアをまぶします。『ボトフ』には、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、冬が筍のかぶなど6種類の野菜と、豚肉、さつま揚げが入った臭だくさんのスープです。これらの臭粉を豚骨でとったスープで煮ていきます。温かいボトフで冷えた体を温めてください。 『かじきの和風ステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。かじきに小麦粉をまぶして、油を塗ってオーブンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を食くし	20	金	
24 火 労回復のビタミン」とも言われており、その名の通り疲れた体には豚肉が最適です。絡食では、豚肩ロース肉をみそダレに漬け込み、オーブンで焼きます。ご飯とよく合うメニューなのでたくさん食べましょう。『かきたま汁』は、にんじん、大穣、しめじなどたくさんの野菜とたまごが入った食べ応えのあるスープです。 『ハヤシライス』は、ブラウンルウも当日の朝から作ります。約42Kgの玉ねぎをやわらかく甘くなるまで炒め、牛肉、マッシュルームなどを入れてトマトと豚骨からとったスープで煮込みます。そこにブラウンルウを加えてとろみをつけ仕上げます。野菜とお肉のうま味がたくさん詰まったコクのあるハヤシライスをお楽しみに。サラダは絡食でも人気の「にんじんツナサラダ」です。 『右狩汁』は、鮭と野菜がたくさん入った臭だくさんの汁で、北海道の郷土料理のひとつです。総食では、削り節とたし昆布をつかっておいしいだしをとり、脂ののった鮭をたっぷり入れてみそで味付けします。隠し味にバターが入っているのでコクがありとてもおいしい汁になります。デザートは『ほうじ茶ブラマンジェ』です。茶葉から煮出したほうじ茶の風味を感じてみてください。 今日の主食は、給食でも人気の揚げパンにココアをまぶした『ココア揚げパン』です。場げパンは、高温の油でサッと揚げ、ひとつひとつ手作業でココアをまぶします。『ポトフ』には、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、冬が旬のかぶなど6種類の野菜と、豚肉、さつま揚げが入った臭だくさんのスープです。これらの臭材を豚骨でとったスープで煮ていきます。温かいポトフで冷えた体を温めてください。 『かじきの和風ステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。かじきに小麦粉をまぶして、油を塗ってオーブンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を食くし	23	月	勤労感謝の肖
25   水 マトと膝骨からとったスープで煮込みます。そこにブラウンルウを加えてとろみをつけ仕上げます。野菜とお肉のうま味がたくさん詰まったコクのあるハヤシライスをお楽しみに。サラダは総食でも人気の「にんじんツナサラダ」です。   『石狩汁』は、離と野菜がたくさん入った真だくさんの汁で、北海道の郷土料理のひとつです。総食では、削り節とだし昆布をつかっておいしいだしをとり、脂ののった鮭をたっぷり入れてみそで味付けします。隠し味にバターが入っているのでコクがありとてもおいしい汁になります。デザートは『ほうじ茶ブラマンジェ』です。茶葉から煮出したほうじ茶の風味を感じてみてください。   今日の主食は、総食でも人気の揚げパンにココアをまぶした『ココア揚げパン』です。揚げパンは、高温の油でサッと揚げ、ひとつひとつ手作業でココアをまぶします。『ポトフ』には、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、冬が筍のかぶなど6種類の野菜と、豚肉、さつま揚げが入った真だくさんのスープです。これらの真材を豚骨でとったスープで煮ていきます。温かいポトフで冷えた体を温めてください。   『かじきの和風ステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。かじきに小麦粉をまぶして、油を塗ってオーブンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を食くし	24	火	労削後のビタミン」とも言われており、その名の通り疲れた体には豚肉が最適です。結後では、豚精ロース肉をみそダレに漬け込み、オーブンで焼きます。ご厳とよく合うメニューなのでたくさん食べましょう。『かきたま洋』は、にんじん、大粮、しめじなどたくさんの野菜とたまごが入った食べ応えのあるスープです。
26 本 しをとり、脂ののった鮭をたっぷり入れてみそで味付けします。隠し味にバターが入っているのでコクがありとてもおいしい汁になります。デザートは『ほうじ茶ブラマンジェ』です。茶葉から煮出したほうじ茶の風味を感じてみてください。   今日の主食は、給食でも入気の揚げパンにココアをまぶした『ココア揚げパン』です。揚げパンは、高温の油でサッと揚げ、ひとつひとつ手作業でココアをまぶします。『ポトフ』には、にんじん、じゃが芋、宝ねぎ、冬が筍のかぶなど6種類の野菜と、豚肉、さつま揚げが入った真だくさんのスープです。これらの真材を豚骨でとったスープで煮ていきます。温かいポトフで冷えた体を温めてください。   『かじきの和風ステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。かじきに小麦粉をまぶして、油を塗ってオーブンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を良くし	25	水	マトと旅骨からとったスープで煮込みます。そこにブラウンルウを加えてとろみをつけ仕上げます。野菜とお肉のうま味がたくさん詰まったコクの
27 金 でココアをまぶします。『ポトフ』には、にんじん、じゃが芋、宝ねぎ、冬が筍のかぶなど6種類の野菜と、豚肉、さつま揚げが入った真だくさんのスープです。これらの真がを豚骨でとったスープで煮ていきます。温かいポトフで冷えた体を温めてください。 『かじきの和嵐ステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが優われています。かじきに小麦粉をまぶして、漁を塗ってオーブンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を良くし	26	木	しをとり、膾ののった鮭をたっぷり入れてみそで俳竹けします。隠し��にバターが入っているのでコクがありとてもおいしい汁になります。デザー トは『ほうじ茶ブラマンジェ』です。茶葉から煮出したほうじ茶の嵐味を感じてみてください。
『かじきの和嵐ステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。かじきに小麦物をまぶして、猫を塗っ 30 月 てオーブンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を良くし	27		でココアをまぶします。『ポトフ』には、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、冬が旬のかぶなど6種類の野菜と、豚肉、さつま揚げが入った真だくさんの スープです。これらの真材を豚骨でとったスープで煮ていきます。温かいポトフで冷えた体を温めてください。
	30	月	『かじきの和嵐ステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。かじきに小麦物をまぶして、猫を塗ってオーブンで焼いたものにきのこたっぷりのあんと一緒に食べてください。きのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお腹の調子を良くし