






日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
1(金)	牛乳	軟飯 高野豆腐の旨煮 味噌汁	りんご おじや 牛乳	牛乳,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,切干し大根, はくさい,ほうれん草,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌,塩
2(土)	牛乳	軟飯 旨煮 みかん	おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,さつまいも,三温糖	たまねぎ,人参,みかん	だし昆布,しょうゆ
5(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	みかん じゃがいものおやき 牛乳	牛乳,白身魚	米,じゃがいも,三温糖,片栗 粉,サラダ油	はくさい,人参,たまねぎ,切干 し大根,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
6(水)	牛乳	軟飯 旨煮 柔か煮	りんご お好みおやき 牛乳	牛乳,豚肉,(絹)豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗 粉,サラダ油	キャベツ,たまねぎ,人参,りん ご	だし昆布,しょうゆ
7(木)	牛乳	軟飯 旨煮 野菜の煮浸し	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖	人参,たまねぎ,小松菜,キャベ ツ,りんご	だし昆布,しょうゆ
8(金)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	りんご さつまいものおやき 牛乳	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,さつま いも,片栗粉,サラダ油	人参,大根,たまねぎ,小松菜, りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
9(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	じゃがいものおやき 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗 粉,サラダ油	たまねぎ,はくさい,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
11(月)	牛乳	軟飯 旨煮 柔か煮	みかん 芋粥 牛乳	牛乳,牛肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも,さつま いも	たまねぎ,人参,大根,みかん	だし昆布,しょうゆ 
12(火)	牛乳	軟飯 旨煮 スープ煮	りんご だいこんのお焼き 牛乳	牛乳,凍り豆腐,鶏ひき肉	米,三温糖,片栗粉,サラダ油	はくさい,きゅうり,大根,人参, 小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
13(水)	牛乳	軟飯 旨煮 野菜の煮浸し	みかん おやき 牛乳	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐	米,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,ほうれん草,はくさい,チ ンゲンツアイ,みかん	だし昆布,しょうゆ
14(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	キャベツ,たまねぎ,切干し大 根,人参,りんご	だし昆布,しょうゆ
15(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 旨煮	りんご おじや 牛乳	牛乳,白身魚	米,じゃがいも,三温糖	キャベツ,たまねぎ,人参,ほう れん草,りんご	だし昆布,しょうゆ

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をどとのえるもの	その他
16(土)	牛乳	軟飯 旨煮 みかん	おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,さつまいも,三温糖	たまねぎ,人参,みかん	だし昆布,しょうゆ
18(月)	牛乳	軟飯 高野豆腐の旨煮 味噌汁	りんご おじや 牛乳	牛乳,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,切干し大根, はくさい,ほうれん草,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌,塩
19(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	みかん じゃがいものおやき 牛乳	牛乳,白身魚	米,じゃがいも,三温糖,片栗 粉,サラダ油	はくさい,人参,たまねぎ,切干 し大根,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
20(水)	牛乳	軟飯 旨煮 柔か煮	りんご お好みおやき 牛乳 	牛乳,豚肉,(絹)豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗 粉,サラダ油	キャベツ,たまねぎ,人参,りん ご	だし昆布,しょうゆ
21(木)	牛乳	のりごはん 白身魚の煮付け 旨煮	みかん おじや 牛乳	牛乳,さぎみのり,白身魚	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,小松菜,みか ん	だし昆布,しょうゆ,塩
22(金)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	りんご さつまいものおやき 牛乳	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,さつま いも,片栗粉,サラダ油	人参,大根,たまねぎ,小松菜, りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
25(月)	牛乳	軟飯 旨煮 柔か煮	みかん 芋粥 牛乳	牛乳,牛肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも,さつま いも	たまねぎ,人参,大根,みかん	だし昆布,しょうゆ 
26(火)	牛乳	軟飯 旨煮 スープ煮	りんご だいこんのお焼き 牛乳	牛乳,凍り豆腐,鶏ひき肉	米,三温糖,片栗粉,サラダ油	はくさい,きゅうり,大根,人参, 小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
27(水)	牛乳	軟飯 旨煮 野菜の煮浸し	みかん おやき 牛乳	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐	米,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,ほうれん草,はくさい,チ ンゲンツアイ,みかん	だし昆布,しょうゆ
28(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し 	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	キャベツ,たまねぎ,切干し大 根,人参,りんご	だし昆布,しょうゆ
29(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 旨煮	りんご おじや 牛乳	牛乳,白身魚	米,じゃがいも,三温糖	キャベツ,たまねぎ,人参,ほう れん草,りんご	だし昆布,しょうゆ
30(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	じゃがいものおやき 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗 粉,サラダ油	たまねぎ,はくさい,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩 

月平均栄養価 エネルギー 428kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.9g

*献立は諸事情により、変更することがあります。