








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
4(土)	牛乳	軟飯 旨煮 みかん	おじや 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,さつまいも,三温糖	切干し大根,たまねぎ,人参, みかん	だし昆布,しょうゆ
6(月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご おじや 牛乳	牛乳,牛肉,(絹)豆腐	米,三温糖	切干し大根,ほうれん草,人 参,たまねぎ,キャベツ,りんご	だし昆布,しょうゆ
7(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,三温糖,じゃがいも,片栗 粉,サラダ油	はくさい,人参,小松菜,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
8(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご 煮込みうどん 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,うどん	たまねぎ,大根,キャベツ,きゅ うり,人参,りんご,はくさい	だし昆布,しょうゆ,塩
9(木)	牛乳	のりごはん 旨煮 味噌汁	りんご おじや 牛乳	牛乳,きざみのり,鶏肉,(絹) 豆腐	米,三温糖	人参,キャベツ,たまねぎ,ほう れん草,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌,塩
10(金)	牛乳	軟飯 味噌煮 きざみ煮	みかん だいこんのお焼き 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗 粉,サラダ油	大根,人参,みかん	だし昆布,しょうゆ,赤味噌
11(土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 みかん	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,人参,チンゲンツア イ,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩 
14(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁	みかん おじや 牛乳	牛乳,白身魚	米,三温糖,じゃがいも	大根,たまねぎ,人参,小松菜, みかん	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
15(水)	牛乳	軟飯 そばろ煮 味噌汁	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐	米,三温糖,片栗粉	人参,はくさい,ほうれん草,大 根,りんご,たまねぎ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
16(木)	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,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,さつまいも,片栗 粉,サラダ油	人参,大根,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
17(金)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	みかん おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,切干し大根, きゅうり,みかん	だし昆布,しょうゆ
18(土)	牛乳	軟飯 旨煮 みかん	おじや 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,さつまいも,三温糖	切干し大根,たまねぎ,人参, みかん	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
20(月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご おじや 牛乳 	牛乳,牛肉,(絹)豆腐	米,三温糖	切干し大根,ほうれん草,人 参,たまねぎ,キャベツ,りんご	だし昆布,しょうゆ
21(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,白身魚	米,三温糖,じゃがいも,片栗 粉,サラダ油	はくさい,人参,小松菜,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
22(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご 煮込みうどん 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,うどん	たまねぎ,大根,キャベツ,きゅ うり,人参,りんご,はくさい	だし昆布,しょうゆ,塩
23(木)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	みかん おじや 牛乳	牛乳,白身魚	米,三温糖,じゃがいも	はくさい,きゅうり,人参,たまね ぎ,みかん	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
24(金)	牛乳	軟飯 味噌煮 さざみ煮	みかん だいこんのお焼き 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗 粉,サラダ油	大根,人参,みかん	だし昆布,しょうゆ,赤味噌
25(土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 みかん	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,人参,チンゲンツア イ,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩 
27(月)	牛乳	鮭ごはん 旨煮 さざみ煮	りんご おじや 牛乳	牛乳,銀鮭,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,さつまいも	たまねぎ,人参,りんご,ほうれ ん草	だし昆布,しょうゆ,塩
28(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の味噌汁	みかん おじや 牛乳	牛乳,白身魚	米,三温糖,じゃがいも	大根,たまねぎ,人参,小松菜, みかん	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
29(水)	牛乳	軟飯 そばろ煮 味噌汁	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐	米,三温糖,片栗粉	人参,はくさい,ほうれん草,大 根,りんご,たまねぎ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
30(木)	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,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,さつまいも,片栗 粉,サラダ油	人参,大根,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白 味噌
31(金)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	みかん おじや 牛乳 	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,切干し大根, きゅうり,みかん	だし昆布,しょうゆ

月平均栄養価 エネルギー 441kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.0g

\*献立は諸事情により、変更することがあります。

