

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	体の調子をとのえるもの	その他
1(火)	りんご果汁		牛乳 ゆでじゃが	牛乳	じゃがいも	りんご果汁	塩
2(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	いちご じゃがいもおやき 牛乳	牛乳,牛肉,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,はくさい,きゅうり,苺	だし昆布,しょうゆ,塩
3(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	甘夏みかん 煮込みうどん	牛乳,豚肉,凍り豆腐,牛肉	米,じゃがいも,三温糖,うどん	大根,人参,たまねぎ,グリーンアスパラ,キャベツ,甘夏みかん,はくさい	だし昆布,しょうゆ,塩
4(金)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	いちご おじや	牛乳,牛肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,キャベツ,ほうれん草,苺	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌,塩
5(土)	牛乳	軟飯 旨煮 清見オレンジ	おじや 	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも	人参,大根,小松菜,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,塩
7(月)	牛乳	軟飯 新じゃがいものそばろ煮 野菜の味噌汁	清見オレンジ さつまいものおやき 牛乳	牛乳,牛ひき肉,(絹)豆腐	米,新じゃがいも,サラダ油,三温糖,さつまいも,片栗粉	人参,たまねぎ,ほうれん草,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
8(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 煮浸し	いちご お好みおやき 牛乳	牛乳,白身魚	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	キャベツ,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,苺	だし昆布,しょうゆ
9(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	清見オレンジ おじや	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖	たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ
10(木)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	デコポン おじや	牛乳,白身魚	米,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,人参,ほうれん草,デコポン	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
11(金)	牛乳	軟飯 高野豆腐の旨煮 煮浸し	清見オレンジ じゃがいものおやき 牛乳	牛乳,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,ほうれん草,キャベツ,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,塩
12(土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 甘夏みかん	おじや 	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,はくさい,甘夏みかん	だし昆布,しょうゆ
14(月)	牛乳	軟飯 高野豆腐の旨煮 煮浸し	清見オレンジ 野菜の味噌汁	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐,わかめ	米,三温糖,さつまいも	大根,たまねぎ,人参,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
15(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	いちご だいこんのお焼き 牛乳	牛乳,白身魚	米,三温糖,片栗粉,サラダ油	ほうれん草,大根,人参,たまねぎ,苺	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌

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
16(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	いちご じゃがいもおやき 牛乳	牛乳,牛肉,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,はくさい,きゅうり,苺	だし昆布,しょうゆ,塩
17(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	清見オレンジ お好みおやき 牛乳	牛乳,豚ひき肉,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,キャベツ,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ
18(金)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	いちご おじや 	牛乳,牛肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,キャベツ,ほうれん草,苺	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌,塩
19(土)	牛乳	軟飯 旨煮 清見オレンジ	おじや 	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも	人参,大根,小松菜,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,塩
21(月)	牛乳	軟飯 新じゃがいものそばろ煮 野菜の味噌汁	清見オレンジ さつまいものおやき 牛乳	牛乳,牛ひき肉,(絹)豆腐	米,新じゃがいも,サラダ油,三温糖,さつまいも,片栗粉	人参,たまねぎ,ほうれん草,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
22(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 煮浸し	いちご お好みおやき 牛乳	牛乳,白身魚	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	キャベツ,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,苺	だし昆布,しょうゆ
23(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	清見オレンジ おじや	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖	たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ
24(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	甘夏みかん 煮込みうどん 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐,牛肉	米,じゃがいも,三温糖,うどん	大根,人参,たまねぎ,グリーンアスパラ,キャベツ,甘夏みかん,はくさい	だし昆布,しょうゆ,塩
25(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	はっさく おじや 	牛乳,白身魚	米,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,人参,ほうれん草,はっさく	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
26(土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 甘夏みかん	おじや	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,はくさい,甘夏みかん	だし昆布,しょうゆ
28(月)	牛乳	軟飯 高野豆腐の旨煮 煮浸し	清見オレンジ じゃがいものおやき 牛乳	牛乳,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,ほうれん草,キャベツ,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,塩
30(水)	牛乳	軟飯 高野豆腐の旨煮 煮浸し	清見オレンジ 野菜の味噌汁	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐,わかめ	米,三温糖,さつまいも	大根,たまねぎ,人参,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌 

月平均栄養価 エネルギー 386kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.6g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

