

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(月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご おじや 牛乳	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,きゅうり,りんご	だし昆布,しょうゆ
2(火)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,人参,小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ
3(水)	牛乳	軟飯 炒め煮 野菜スープ	りんご やわらかにんじんくずもち 牛乳	牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐	米,三温糖,サラダ油,片栗粉	たまねぎ,人参,茄子,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
4(木)	牛乳	軟飯 旨煮 柔らか煮	りんご お好みおやき 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	たまねぎ,人参,キャベツ,りんご	だし昆布,しょうゆ
5(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	りんご 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	たまねぎ,人参,小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
6(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	おじや 牛乳	牛乳,牛肉,凍り豆腐	米,三温糖	はくさい,たまねぎ,人参,ほうれん草,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
8(月)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け すまし汁	りんご 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,たまねぎ,大根,人参,りんご	だし昆布,しょうゆ
9(火)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも	人参,たまねぎ,小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
10(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご お好みおやき 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,たまねぎ,キャベツ,チンゲンツアイ,りんご	だし昆布,しょうゆ
11(木)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 味噌汁	りんご さつまいものおやき 牛乳	牛乳,豚ヒレ肉,凍り豆腐	米,三温糖,さつまいも,片栗粉,サラダ油	キャベツ,人参,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
12(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	りんご おじや 牛乳	牛乳,白身魚	米,三温糖	人参,小松菜,はくさい,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
13(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	おじや 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,さつまいも,三温糖	たまねぎ,人参,小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩

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(火)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,人参,小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ
17(水)	牛乳	軟飯 炒め煮 野菜スープ	りんご やわらかにんじんくずもち 牛乳	牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐	米,三温糖,サラダ油,片栗粉	たまねぎ,人参,茄子,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
18(木)	牛乳	軟飯 旨煮 柔か煮	りんご お好みおやき 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	たまねぎ,人参,キャベツ,りんご	だし昆布,しょうゆ
19(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	りんご 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	たまねぎ,人参,小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
20(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	おじや 牛乳	牛乳,牛肉,凍り豆腐	米,三温糖	はくさい,たまねぎ,人参,ほうれん草,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
22(月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご おじや 牛乳	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,きゅうり,りんご	だし昆布,しょうゆ
24(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご お好みおやき 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,たまねぎ,キャベツ,チンゲンツアイ,りんご	だし昆布,しょうゆ
25(木)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮	りんご おじや 牛乳	牛乳,鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも	人参,たまねぎ,小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
26(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	りんご おじや 牛乳	牛乳,白身魚	米,三温糖	人参,小松菜,はくさい,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
27(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	おじや 牛乳	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,さつまいも,三温糖	たまねぎ,人参,小松菜,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
29(月)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け すまし汁	りんご 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,たまねぎ,大根,人参,りんご	だし昆布,しょうゆ
30(火)	牛乳	軟飯 旨煮 旨煮	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,たまねぎ,大根,りんご	だし昆布,しょうゆ

月平均栄養価 エネルギー 417kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.8g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

