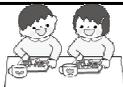


日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
1(水)	りんご果汁		牛乳 ゆでじゃが	牛乳	じゃがいも	りんご果汁	塩
2(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 りんご おじや	牛乳, 牛肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, はくさい, きゅうり, りんご	だし昆布, しょうゆ
3(金)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 清見オレンジ 煮込みうどん	牛乳, 豚肉	米, じゃがいも, 三温糖, う どん	大根, 人参, たまねぎ, グ リーンアスパラ, キャベツ, 清見オレンジ, はくさい	だし昆布, しょうゆ, 塩
4(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	牛乳 おじや	牛乳, 鶏肉	米, じゃがいも	人参, 大根, りんご, ほうれ ん草	だし昆布, しょうゆ, 塩
6(月)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	牛乳 いちご だいこんのお焼き	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
7(火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 りんご おじや	牛乳, 鶏ひき肉	米, 三温糖, さつまいも	大根, たまねぎ, 人参, りん ご	だし昆布, しょうゆ
8(水)	牛乳	軟飯 高野豆腐の旨煮 煮浸し	牛乳 清見オレンジ じゃがいものおやき	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
9(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 りんご おじや	牛乳, 鶏肉	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, りんご	だし昆布, しょうゆ
10(金)	牛乳	軟飯 新じゃがいものそぼろ煮 野菜の味噌汁	牛乳 デコポン おじや	牛乳, 牛ひき肉, (絹)豆腐	米, 新じゃがいも, サラダ 油, 三温糖	人参, たまねぎ, ほうれん 草, デコポン	だし昆布, しょうゆ, 赤味 噌, 白味噌
11(土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 りんご	牛乳 おじや	牛乳, 鶏肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, はくさい, りんご	だし昆布, しょうゆ
13(月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 りんご おじや	牛乳, 牛肉 	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, キャベツ, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
14(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	牛乳 いちご おじや	牛乳, 白身魚	米, 三温糖, さつまいも	たまねぎ, 人参, ほうれん 草, 苺	だし昆布, しょうゆ, 赤味 噌, 白味噌
15(水)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	牛乳 デコポン おじや	牛乳, 鶏肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, はくさい, デコポン	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(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 清見オレンジ 煮込みうどん	牛乳, 豚肉	米, ジャガイモ, 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, 清見オレンジ, はくさい	だし昆布, しょうゆ, 塩
17(金)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 りんご おじゃ	牛乳, 牛肉	米, ジャガイモ, 三温糖	たまねぎ, 人参, はくさい, きゅうり, りんご	だし昆布, しょうゆ
18(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	牛乳 おじゃ	牛乳, 鶏肉 	米, ジャガイモ	人参, 大根, りんご, ほうれん草	だし昆布, しょうゆ, 塩
20(月)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	牛乳 いちご だいこんのお焼き	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
21(火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 りんご おじゃ	牛乳, 鶏ひき肉	米, 三温糖, さつまいも	大根, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
22(水)	牛乳	軟飯 高野豆腐の旨煮 煮浸し	牛乳 清見オレンジ ジャガイモのおやき	牛乳, 凍り豆腐	米, ジャガイモ, 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
23(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 いちご お好みおやき	牛乳, 豚ひき肉	米, ジャガイモ, 三温糖, 片栗粉, サラダ油	たまねぎ, 人参, キャベツ, 苺	だし昆布, しょうゆ
24(金)	牛乳	軟飯 新ジャガイモのそぼろ煮 野菜の味噌汁	牛乳 デコポン おじゃ	牛乳, 牛ひき肉, (絹)豆腐	米, 新ジャガイモ, サラダ油, 三温糖	人参, たまねぎ, ほうれん草, デコポン	だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
25(土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 りんご	牛乳 おじゃ	牛乳, 鶏肉 	米, ジャガイモ, 三温糖	たまねぎ, 人参, はくさい, りんご	だし昆布, しょうゆ
27(月)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 りんご おじゃ	牛乳, 牛肉 	米, ジャガイモ, 三温糖	たまねぎ, 人参, キャベツ, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
28(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	牛乳 いちご おじゃ	牛乳, 白身魚	米, 三温糖, さつまいも	たまねぎ, 人参, ほうれん草, 苺	だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
30(木)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	牛乳 りんご おじゃ	牛乳, 鶏肉	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, りんご	だし昆布, しょうゆ 

月平均栄養価 エネルギー 422kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.2g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

