

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(火)	牛乳	軟飯 炒め煮 野菜スープ	りんご おじや 牛乳	牛乳, 豚ひき肉	米, 三温糖, サラダ油	たまねぎ, 人参, 茄子, はく さい, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
2(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご おじや 牛乳	牛乳, 牛肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, 大根, きゅ うり, りんご	だし昆布, しょうゆ
3(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 	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
4(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 煮浸し	りんご おじや 牛乳	牛乳, 白身魚	米, 三温糖	たまねぎ, ほうれん草, 人 参, りんご	だし昆布, しょうゆ
5(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	おじや 牛乳	牛乳, 鶏肉	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
7(月)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け すまし汁	りんご おじや 牛乳	牛乳, 白身魚	米, 三温糖	ほうれん草, たまねぎ, 大 根, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
8(火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご お好みおやき 牛乳	牛乳, 豚肉	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
9(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	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, ほうれん 草, はくさい, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
10(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, 豚ヒレ肉	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
11(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
12(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	おじや 牛乳	牛乳, 牛肉	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
14(月)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮	りんご おじや 牛乳	牛乳, 鶏肉	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

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
15(火)	牛乳	軟飯 炒め煮 野菜スープ	りんご おじや 牛乳	牛乳, 豚ひき肉	米, 三温糖, サラダ油	たまねぎ, 人参, 茄子, はく さい, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
16(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご おじや 牛乳	牛乳, 牛肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, 大根, きゅ うり, りんご	だし昆布, しょうゆ
17(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	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
18(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 煮浸し	りんご おじや 牛乳	牛乳, 白身魚	米, 三温糖	たまねぎ, ほうれん草, 人 参, りんご	だし昆布, しょうゆ
19(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	おじや 牛乳	牛乳, 鶏肉	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
24(木)	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
25(金)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご おじや 牛乳	牛乳, 鶏肉	米, じゃがいも, 三温糖	人参, たまねぎ, はくさい, 大根, りんご	だし昆布, しょうゆ
26(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	おじや 牛乳	牛乳, 牛肉	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
28(月)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け すまし汁	りんご おじや 牛乳	牛乳, 白身魚	米, 三温糖	ほうれん草, たまねぎ, 大 根, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
29(火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	りんご お好みおやき 牛乳	牛乳, 豚肉	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
30(水)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮	りんご おじや 牛乳	牛乳, 鶏肉	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

月平均栄養価 エネルギー 430kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.3g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

