



ひょう	しゅしよく	おかず	ざいりょう			エネルギー	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
8	もく	始業式 (しぎょうしき)					
9	きん	 コーンとたまごのスープ かいそうサラダ ホキフライ ミルクパン	ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ねぎ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	612	
12	げつ	成人の日 (せいじんのひ)					
13	か	 さつまいものポトフ かみかみチーズサラダ あずきしらたま こめこパン	ぎゅうにゅう ウィナー しらすぼし チーズ あずき	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン しらたまもち さとう さつまいも あぶら	629	
14	すい	 にももの ゆかりあえ のりのつくだに むぎごはん	ぎゅうにゅう のりつくだに こうやどうふ とりにく	にんじん もやし ねぎ たまねぎ しいたけ はくさい ゆかり	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	495	
15	もく	 じゃがいものみそしる ななくさあえ さばのしょうがに ごはん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ いりこだし みそ	にんじん しょうが だいこん たまねぎ みずな せり えのきたけ ねぎ かぶ	こめ さとう ごま じゃがいも	570	
16	きん	 とりしおうどん ごぼうのツナマヨあえ マーシャルピンズ しょくパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが ごぼう みずな ねぎ	パン うどん あぶら ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ	575	
19	げつ	 だいこんとひきにくのあったかじる スティックセニョールのごまネーズ さかなのてんぷら ひごまるデー ~スティックセニョール~ むぎごはん	ぎゅうにゅう とりにく あおのり わかめ たら とうふ ハム	にんじん キャベツ しいたけ しょうが だいこん ごぼう スティックセニョール ねぎ	こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	574	
20	か	 ポークシチュー りんごのサラダ ミックスナッツ こくとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ りんご	パン じゃがいも あぶら カシューナッツ アーモンド	612	
21	すい	 マーボーどうふ もやしのナムル あじつけのり むぎごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とうふ あじつけのり みそ	にんじん たまねぎ もやし しいたけ しょうが ねぎ たけのこ にんにく いら	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ごま	535	
22	もく	 たまねぎのみそしる きょうなのごますあえ きびなごフライ ごはん	ぎゅうにゅう きびなご みそ チキンフレイク あぶらあげ とうふ わかめ いりこだし	にんじん きょうな ねぎ キャベツ えのきたけ れんこん たまねぎ	こめ パンこ ごま さとう あぶら	512	
23	きん	 しるビーフン ポテトサラダ スライスチーズ しょくパン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか ハム チーズ	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ きゅうり きくらげ しょうが	パン ビーフン あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	515	
26	げつ	 『まごはやさしい』キーマカレー キャベツとチキンのサラダ プリントルト 給食週間	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンフレイク だいず こなかつお ひじき	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さつまいも あぶら ごまあぶら やきプリントルト	795	
27	か	 クリームスープ だいこんサラダ スイートスプリング コッペパン	ぎゅうにゅう しらすぼし ミートボール チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり スイートスプリング しめじ ほうれんそう	パン じゃがいも さとう あぶら	499	
28	すい	 つみれじる もやしのごますあえ ぶたにくとれんこんのカレーいため むぎごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなのつみれ わかめ かつおこんぶだし とうふ	にんじん もやし ねぎ コーン れんこん こまつな えのきたけ だいこん えだまめ しょうが	こめ むぎ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こんにゃく あぶら	521	
29	もく	 こんさいのみそしる そくせきづけ めざし ごはん	ぎゅうにゅう めざし あぶらあげ とうふ いりこだし みそ	にんじん キャベツ だいこん たくあんづけ ごぼう ねぎ	こめ さつまいも ごま あぶら	496	
30	きん	 やさいスープ カレージャーマンカリカリ フルーツミックス ミルクパン	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー	にんじん パセリ しめじ パイン れんこん たまねぎ チンゲンサイ にんにく はくさい おうとう	パン じゃがいも あぶら でんぷん カクテルゼリー	592	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。



