



	月	火	水	木	金
こんだて	3	4	5	6	7
	ぶんかのひ <b>文化の日</b>		おべんとうのひ <b>お弁当の日</b>		
	ごはん		ももかん / きりぼしだいこんのナムル	マーシャルビーンズ / れんこんサラダ	わかめのすのもの / さばのごまみそに
	しよくパン		ごはん / びちくツナカレー	しよくパン / ポトフ	むぎごはん / とうふのすましじる
	き		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま マーシャルビーンズ	こめ むぎ さとう ごま
あか	ツナ だいず こうやどうふ ぎゅうにゅう サラダこんぶ		ぎゅうにゅう ぶたにく かつお	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ かまぼこ かつおぶし・こんぶ(だし)	
みどり	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが こまつな もやし きりぼしだいこん おうとう		にんじん パセリ にんにく キャベツ たまねぎ れんこん きゅうり	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	
エネルギー、たんぱく質	599 19.2		564 23.2	603 25.6	
こんだて	10	11	12	13	14
	いちごジャム / かみかみ ナッツサラダ		ちゅうかあえ		はちペネマトのミニゼリー
	しよくパン / きのこスパゲティ		おぎごはん / マーボーどうふ		ピビンバのぐ(やさい) / ビビンバのぐ(にく)
	き		こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら		こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん
	あか	パン スパゲッティ バター アーモンド あぶら りんごジャム		こめ じゃがいも あぶら さとう	パン はるさめ さとう ごまあぶら さつまいも みずあめあぶら くるごま
みどり	ぎゅうにゅう とり にく ベーコン チーズ しらすぼし		ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミートボール	
エネルギー、たんぱく質	606 24.6		607 19.3	627 22.1	575 21.9
こんだて	17	18	19	20	21
	コールスロー / さけフライ		こまつなの おかかあえ / てりやきハンバーグ		ひごまるデー「れんこん」
	コッペパン / こめこの クリームスープ		おぎごはん / みそけんちんじる		のりごま ぶりかけ / さかなとれんこんのくろずいため
	き		こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも こんにやく		カレーミート / りんごの フルーツミックス
	あか	パン パンこ あぶら じゃがいも こめこ バター		こめ じゃがいも あぶら さとう	パン さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー
みどり	ぎゅうにゅう さけ とり にく いんげんまめ チーズ		ぎゅうにゅう タラ やきどうふ ちくわ かつおぶし・こんぶ(だし)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー ベーコン	
エネルギー、たんぱく質	575 26.0		593 21.4	575 23.9	563 22.5
こんだて	24	25	26	27	28
	いっしよく あじつけのり / ゆかりあえ		だいこんの あえもの / さかなの こうみソース		100ねんフード「やまなしけん」
	ごはん / にくじゃが		おぎごはん / かきたまじる		にんじん サラダ
	き		こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら		パン じゃがいも さとう あぶら
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ いっしよくあじつけのり		ぎゅうにゅう タラ わかめ たまご かまぼこ かつおぶし・こんぶ(だし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ツナ
みどり	にんじん たまねぎ しいたけ ゆかり キャベツ もやし		しろねぎ しょうが にんにく こまつな だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	にんじん トマト たまねぎ にんじん きゅうり	
エネルギー、たんぱく質	574 22.4		591 25.6	601 26.0	590 23.0