

月	火	水	木	金
		1 ミルク食パン ジャム チキンのトマト煮 ごママヨ風ごぼうサラダ	2 ごはん 豚肉のねぎみそ焼き ブロッコリーのピリ辛白糞炒め 豆腐のみぞ汁	3 ごはん 鶏ごぼうのマヨグラタン わかめスープ
6 ごはん ひき肉と野菜の炒め物 里芋の煮物 お月見デザート	7 ポークカレーライス 小松菜とんじんのサラダ	8 バターロール コテージパイ コンソメスープ	9 ごはん 白身魚のフライ 三色和え つぽん汁	10 ごはん なすと豚肉のみぞ炒め じゃがいものそぼろ煮
13 ひ スポーツの日	14 さつまいもごはん 魚の煮つけ カリフラワー添え 豆乳みぞ汁	15 ミルク食パン たっぷりキャベツのハンバーグ にんじんグラッセ 野菜スープ	16 ごはん チキン甘酢からめ ブロッコリーのハニーサラダ	17 ごはん 豚大根 もやしの中華和え 梨ゼリー
20 ごはん 鶏のごま焼き さつまいものレモンサラダ のっつい汁	21 高野豆腐の混ぜごはん 栗コロッケ 小松菜と枝豆のサラダ	22 ミルクロール キャラメルクリーム 鶏のケチャップソース ひじき入り大豆サラダ レタススープ	23 ごはん 厚揚げ入り回鍋肉 大根の中華スープ	24 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 こんこん汁
27 ごはん ピーフシチュー 海藻サラダ	28 五目そぼろ丼 カリフラワーのマヨサラダ	29 食パン さつまいもグラタン ミニストローネ	30 ごはん ふりかけ 白身魚のピザソースがけ 白菜のみぞ汁	31 ごはん マーマレードチキン ひじきとれんこんのサラダ ほうれん草と豆のスープ パンプキンパラオ

- * 毎日、牛乳ができます。
- * 小学部の4~6年生(基準量:650kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約2割増し、小学部1~3年生は約3割減です。
- * 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。
その時はご了承ください。

★ 白糞を使った料理を食べてみよう ★

白糞は米など穀物に白糞を増殖させた発酵食品で多くの酵素が含まれます。酵素の力によって食材が柔らかくおいしく変化する効果が期待できます。また、麹菌は発酵の過程でビタミンB群を多く作るため、疲労回復などの効果が期待できます。

