

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
1日	食パン ジャム・チーズ ウインナー玉子焼き ツナサラダ 牛乳	豚丼 コールスローサラダ ぶどうゼリー	ごはん 鶏のみそマヨ焼き アヒーシヨ風 トマトスープ	11 水	ごはん さばみぞれ煮 ほうれん草お浸し みそ汁	カレーピラフ チキンナゲット エビマヨ ツナ小松菜和え ゼリー・ジュース	ごはん ハンバーグ ほうれん草ツナサラダ 豆乳コーンポタージュ	21 土				
2月	ごはん いわし生姜煮 おくらチーズおかか和え みそ汁	ペッパーライス 野菜サラダ 加賀しずく入り製ゼリー	ごはん 豚肉甘辛ソース 豆腐サラダ さつま汁	12 木	チョコフレッド 塩パン オムレツ アスパラベーコン 牛乳	外注弁当	ごはん 魚のりパン粉焼き キャベツ豚こまマヨ和え 高野豆腐照り煮	22 日				
3火	ごはん 炒り豆腐包み焼き かぼちゃツナごま煮 すまし汁	(パンセット) パン チーズかまぼこ 白桃ゼリー アーモンドフィッシュ 水	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き こぎつねサラダ 里芋いか含め煮 ミニたい焼き	13 金	ごはん なすそぼろ煮 ツナごま和え みそ汁	ごはん チーズはんぺんフライ 牛ごぼうしくれ煮 ピーマンソース炒め パブリカツナ生妻和え パイン缶	ごはん 焼き餃子 中華和え 麻婆春雨 チーズタルト	23 月	ごはん 鮭塩糍焼き ひじき煮 みそ汁	ごはん チキンチーズ大葉巻 里芋肉みそ和え いんげんマヨ和え 人参ツナ生妻きんぴら 煮玉子	とうもろこしごはん 豚肉塩ダレ炒め キャベツかにかま餅の物 豆乳汁 さつまいも栗タルト	
4水	ごはん あまくち玉子焼き 小松菜炒め煮 みそ汁	塩焼きそば ミニチキン こんにゃくおかか煮 ブロッコリーごま和え ゼリー・ジュース	【防災献立】 アルファ米わかめごはん 豚汁(救給根菜汁) 切干大根とツナの塩昆布サラダ バナナ	14 土	カレーパン ベーコン玉子焼き キャベツソテー 牛乳	五目うどん スクールコロック 付け合わせ野菜 お米のムース	ごはん 鶏肉ハニーマスタード 切干大根ナムル ほうれん草スープ	24 火	おさつフレッド もちもちチーズ オムレツ スバゲティサラダ 牛乳	外注弁当	ごはん さつまいも豆腐グラタン キャベツレモンサラダ チリコンカン	
5木	セルフハンバーガー さつまいもサラダ ジョア	外注弁当	ごはん チーズスタッカルビ チョレギ風サラダ フルーツ杏仁	15 日	食パン ジャム・チーズ タマゴサラダ コーングラタン 牛乳	焼肉丼 春巻き 付け合わせ野菜 マンゴープリン	ごはん 回鍋肉 海藻サラダ 水餃子スープ	25 水	ごはん いわし梅煮 もやしごま和え みそ汁	三色弁当 海鮮焼売 たこ焼き チンゲン菜ソテー ミニトマト ゼリー・ジュース	ごはん 中華丼の具 ささみキムチ和え フルーツボンチ	
6金	ごはん 里芋そぼろ煮 ちくわひじきマヨ和え みそ汁	(パンセット) パン 魚肉ソーセージ ぶどうゼリー みかん 水		16 月	ごはん れんこん挽肉照焼 切干大根煮 みそ汁	ごはん 白身魚フライ タルタルソース コンソメポテト いんげんソテー パブリカナムル	キムタクごはん 若鶏のごま照り焼き 付け合わせ野菜 つみれみそ汁 りんご	26 木	クリームブレッド エビ ミートボール ほうれん草グラタン カットパイン 牛乳	外注弁当	ご飯 納豆 さわらみそ幽庵焼き コーンしらすサラダ 白玉汁	
7土				17 火	サンドック ハムチーズピカタ マカロニサラダ 牛乳	外注弁当	ごはん 納豆 茶わん蒸し 車麩青菜和え 肉じゃが	27 金	ごはん かぼちゃそぼろ煮 キャベツツナ和え みそ汁	ごはん 鶏竜田揚げ 大学芋 パブリカソテー ブロッコリーマヨサラダ 黄桃缶	ごはん 麻婆豆腐 拌三絲 肉団子スープ	
8日				18 水	ごはん さんまおかか煮 ほうれん草ごま和え みそ汁	オムライス おさかなナゲット 糸コン明太子 ブロッコリーツナサラダ ゼリー・ジュース	ごはん お好み風豆腐ハンバーグ きゅうりわかめ酢の物 沢煮椀 抹茶ワッフル	28 土	ゼブラ 若鶏ピカタ ほうれん草ソテー 牛乳	野菜ラーメン 揚げ餃子 付け合わせ野菜 黒ごまプリン	ごはん 豚肉生姜焼き 即席漬け風 けんちん汁	
9月				19 木	セルフ焼きそばパン 枝豆ツナサラダ ジョア	ごはん エビカツ こぶき芋 いんげんごま和え ピーマンみそ炒め チーズ	外注弁当	29 日	食パン ジャム・チーズ プチキッシュ フルーツヨーグルト 野菜ジュース	ビーフカレー 野菜サラダ 飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉レモンペッパーソテー マセドアンサラダ ミルクスープ	
10火	チョコクロワッサン エビ ミートボール ポテトサラダ ブロッコリー 牛乳	外注弁当	ごはん チキンチャットーラ オニオンリング じゃがコーンバター ブルーベリークレープ	20 金	ごはん 車麩卵とじ 小松菜お浸し みそ汁	(パンセット) パン チーズかまぼこ ミックスゼリー 芋けんぴバリッシュ 水		30 月	ごはん 五目玉子焼き ごぼう鶏そぼろ みそ汁	ごはん 蓮根挟み揚げ エビチリ ツナナムル ピーマン葱炒め マンゴー	ひじきご飯 さば味噌煮 れんこん団子汁 柿	
備考	※食物アレルギーへの個別対応は実施しておりません。 材料の関係で献立が変更することもあります。								31 火	レーズンブレッド 塩パン ラザーニャ かぼちゃサラダ 牛乳	外注弁当	ごはん メンチカツ 付け合わせ野菜 かぼちゃカレーサラダ 煮しめ

今月の平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1625kcal	64.6g	57.4g	221.9g	7.6g