

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
1 火				11 金	ご飯 炒り豆腐包み焼 野沢菜の煮物 みそ汁	ご飯 サーモンフライ タルタルソース 人参しりしり こんにゃくピリ辛煮 小松菜ちくわみそマヨ和え	ご飯 肉野菜炒め オニオンリング ワンタンスープ	21 月	ご飯 鶏と野菜の焼きつくね キャベツのお浸し みそ汁
2 水				12 土	パン ハムチーズピカタ マカロニサラダ 牛乳	ミートソースパゲティ ポテトサラダ 付け合わせ野菜	ご飯 焼き鳥丼の具 じゃがいもおかかマヨ かきたま汁	22 火	パン キッシュ 牛乳
3 木				13 日	食パン（セルフサンド） (チーズ・ジャム) たまごサラダ 付け合わせ野菜 ミルクスープ	天津飯風 揚げ餃子 付け合わせ野菜	ご飯 メンチカツ コールスローサラダ カレースープ	23 水	ご飯 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ みそ汁
4 金	春休み			14 月	ご飯 納豆 ワインナー ヘルシーサラダ みそ汁	チーズ大葉チキンカツ ミートボール ほうれん草甘辛炒め カニカマサラダ パイン缶	ご飯 カレイから揚げ キャベツと豚肉のこまマヨ和え 白玉汁	24 木	パン チーズ肉団子 キャベツソテー 牛乳
5 土				15 火	パン ラザーニャ アスパラベーコン 牛乳	わかめご飯 鶏竜田揚げ 小松菜ごま和え 人参ツナきんぴら さつまいも甘煮 ゼリー	ご飯 豚肉BBQソース ポパイスラダ オニオンスープ	25 金	ご飯 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁
6 日				16 水	ご飯 カニカマ玉子焼き なすそぼろ煮 みそ汁	カレーピラフ ぼてともち いんげんマヨ和え プロッコリー ゼリー	ご飯 鶏肉のヤンニョムソース チョレギサラダ 豆乳担々風スープ	26 土	パン チーズオムレツ さつまいもサラダ 牛乳
7 月				17 木	パン チキンピカタ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 マヨたまカツ こふき芋 プロッコリーツナサラダ ミニナポリタン チーズ	焼肉丼 春巻き 付け合わせ野菜 わかめスープ	27 日	豚丼 キャベツとカニカマの酢の物
8 火	パン ハムエッグ 枝豆ツナサラダ 牛乳	パンセット	ご飯 チンジャオロース 中華和え 水餃子スープ	18 金	ご飯 さば塩焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	パンセット		28 月	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこんきんぴら みそ汁
9 水	ご飯 照焼ミートボール ごぼうサラダ みそ汁	塩焼きそば 海鮮焼売 パプリカナムル プロッコリー ゼリー	寮歓迎会♪	19 土				29 火	パン ベーコン巻玉子焼き タラモサラダ 牛乳
10 木	パン トマトミートオムレツ コールスローサラダ 牛乳	ご飯 鶏つくね 糸こん明太子炒め たけのこ土佐煮 いんげんごま和え 煮卵	ご飯 鮭チーズムニエル なすミートソース炒め 野菜スープ	20 日				30 水	ご飯 れんこん挽肉照り焼き もやしごま和え みそ汁
備 考	8日（火）入学式 28日（月）学校公開			昼食はパンセットです					
	※材料の関係で献立を変更することがあります。								

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
1666kcal	65.5g	64.5g	213.9g	7.9g