

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	
1 日	ご飯 きんぴら肉団子 キャベツごま和え みそ汁	豆乳担々麺 小籠包 付け合わせ野菜	ご飯 魚のりパン粉焼き 納豆 れんこんマヨサラダ かきたま汁	11 水	アメリカンマヨコーン チョコクロッワサン ラザーニヤ キャベツのソテー 牛乳	ポークカレー もやしハム和え物	ご飯 ビビンバ丼の具 キムチスープ	21 土		
	ご飯 ペーコン玉子焼き オクラチーズおかか和え みそ汁	ご飯 炭火焼鶏つくね 小松菜くわ味噌マヨ和え もやしナムル エビマヨ マンゴー	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ にらたまスープ		ご飯 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁	焼きそば チキンナゲット ミニドッグ 小松菜煮びたし ゼリー	ご飯 かつおフライ 豚汁			
2 月	塩パン キッシュ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 ささみ梅竜田揚げ 小松菜ごま和え さつまいもサラダ 人参ツナ生姜きんぴら 節分黒糖福豆	ご飯 豚肉カレー焼き チキンサラダ 野菜スープ	13 金	クロワッサン もちもちチーズ ワイン一玉子焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト	ご飯 黒胡椒チキン 糸こん明太子炒め いんげんごま和え じゃがいも肉みそ和え 型抜きチーズ	ご飯 油淋鶏 野菜ナムル 春雨スープ	23 月		
	ご飯 筍焼壳 もやしごま和え みそ汁	そぼろ弁当 えびカツ ピーマン筍炒め かにかまサラダ ゼリー	✿3年生を送る会✿		ご飯 若鶏野菜の焼きつくね キャベツのお浸し みそ汁	肉うどん かぼちゃコロッケ バレンタインプリン	ご飯 鶏肉かぼちゃグラタン 野菜スープ		食パン (ジャム・チーズ) トマトミートオムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	
4 水	食パン (ジャム・チーズ)	ご飯 タンドリーチキン ひとくちオムライス きゅうりちくわおかか和え コンソメボテト 煮卵	ご飯 焼肉丼の具 チョレギ風サラダ わかめスープ	15 日	食パン (ジャム・チーズ) ほうれん草グラタン マカロニサラダ 牛乳	豚キムチ丼 野菜チヂミ 付け合わせ野菜	鶏ごぼうご飯 鰯西京焼き キャベツ塩昆布和え みそ汁	25 水	ご飯 カニカマ玉子焼き ほうれん草ごま和え みそ汁	
	たまごサラダ 付け合わせ野菜 ショブルーベリー				ご飯 蓮根挽肉照焼 ヘルシーサラダ みそ汁	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ちくわごま照り焼き さつまいも甘煮 チンゲン菜ナムル	とうもろこしご飯 焼き餃子 ささみごまみそ和え 麻婆春雨		ちゃんぽん さつまいも天ぷら 付け合わせ野菜	
6 金	ご飯 さばの塩焼き 野沢菜の煮物 みそ汁	パンセット		16 月	カステラロール 若鶏のピカタ タラモサラダ ジョア	ご飯 チーズはんぺんフライ ミートボール 金平ごぼう キャベツおかか和え みかん缶	ご飯 鮭チーズミニエル ツナコーンサラダ 根菜カレーチャウダー	26 木	ご飯 コーヒーストート チーズミートボール さつまいもサラダ 牛乳	
					ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこんきんぴら みそ汁	鮭チャーハン えび焼売 エビチリ いんげんマヨ和え ゼリー	ご飯 鮭マヨコーン焼き キャベツレモンサラダ クラムチャウダー		ご飯 チキンピラフ カニクリームコロッケ ほうれん草ナサラダ けんちん汁	
7 土	✿3年生を送る会献立✿			17 火	ご飯 えびピラフ フライドチキン 付け合わせ野菜 ボパイサラダ 白桃のタルト	ご飯 チーズはんぺんフライ タラモサラダ ジョア	ご飯 鮭チーズミニエル ツナコーンサラダ 根菜カレーチャウダー	27 金	ご飯 ワイン一 ひじき煮 みそ汁	
					ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこんきんぴら みそ汁	鮭チャーハン えび焼売 エビチリ いんげんマヨ和え ゼリー	ご飯 鮭マヨコーン焼き キャベツレモンサラダ クラムチャウダー		パンセット	
8 日	✿3年生を送る会献立✿			18 水	ご飯 わなかご飯 鶏肉のから揚げ えだまめコーン フロッキーリーカレー炒め パブリカナムル 黄桃缶	ご飯 ゆで豚ごまだれ和え かぼちゃそぼろ煮 白玉汁	ご飯 鮭チャーハン えび焼売 エビチリ いんげんマヨ和え ゼリー	28 土	コッペパン ハムチーズ野菜 (セルフサンド) スパゲティサラダ ジョアストロベリー	
					ご飯 塩パン ハムエッグ カルボナーラサラダ 牛乳	ご飯 蓮根挟み揚げ ハンバーグ ミニナポリタン プロッコリーごま和え パイン缶	ご飯 納豆 とり天 即席漬け風 肉じゃが		親子丼 キャベツカニカマ酢の物	
9 月	ご飯 野菜肉団子 切干大根炒め煮 みそ汁	わなかご飯 鶏肉のから揚げ えだまめコーン フロッキーリーカレー炒め パブリカナムル 黄桃缶	ご飯 ゆで豚ごまだれ和え かぼちゃそぼろ煮 白玉汁	20 金	ご飯 鮭塩麹焼き 小松菜炒め煮 みそ汁	パンセット	ご飯 麻婆豆腐 白菜ナリ辛和え にらたまスープ			
備考	27日(金)の昼食は定期考查最終日のためパンセットです。									
	※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
1512kcal	60.0g	49.7g	213.4g	7.2g