



ひ	ようび	こんだてめい	あか	おもにちやにくとなる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえる	き	おもにちから・ねつとなる
1	金	パン ぎゅうにゅう えびのチリソースに はるさめスープ キャベツとツナのソテー こどものひせりー	ぎゅうにゅう えび ポークハム わかめ ツナ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ねぶかねぎ キャベツ ほうれんそう メロン	パン はるさめ さとう あぶら でんぷん とうもろこし			
7	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのしんたまソース じゃがいものみそしる ほうれんそうのにびたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ かつお	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう			
8	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう ウィンナーのカレーいため やきビーフン ☆れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん ほししいたけ あおピーマン にんにく しょうが もやし れんこん	パン ビーフン ごまあぶら あぶら マヨネーズ でんぷん			
11	月	パン ぎゅうにゅう チョコマーガリン オムレツのあますあんかけ ちゅうかスープ チンゲンサイとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ポークハム	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ あおピーマン ほうれんそう あかピーマン チンゲンサイ	パン さとう でんぷん とうもろこし あぶら			
12	火	カレーライス ぎゅうにゅう むしシューマイ (2こ) ☆こまつなのじゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが こまつな もやし	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら パンこ でんぷん さとう			
13	水	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース ワンタンスープ さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ レモン パセリ ほうれんそう キャベツ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん さとう あぶら とうもろこし ごま			
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに とんじる ☆たくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう だいこん さやいんげん たけのこ たくあん もやし ほうれんそう	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら			
15	金	ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース コーンポタージュ スパゲティのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん パセリ しょうが レモン たまねぎ にんにく りんご あおピーマン ほしぶどう	パン とうもろこし じゃがいも さとう スパゲティ あぶら			
18	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき はっほうさい こまつなかつおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご とりにく	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな もやし キャベツ	こめ はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう こめこ こむぎこ			
19	火	たけのこごはん(石海・斑鳩小) ごはん(太田・龍田小) ぎゅうにゅう とりにくのからあげ (2こ) だいこんのみそしる チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ とりにく	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ はくさい (石海・斑鳩小: たけのこ グリンピース)	こめ でんぷん こめこ あぶら とうもろこし ごま			
20	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ コンソメスープ もやしのカレーいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム グリンピース もやし チンゲンサイ あかピーマン	パン じゃがいも とうもろこし さとう あぶら パンこ でんぷん			
21	木	たけのこごはん(太田・龍田小) ごはん(石海・斑鳩小) ぎゅうにゅう さばのみそに すましじる はくさいとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さば みそ ちくわ (太田・龍田小: とりにく あぶらあげ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ はくさい こまつな (太田・龍田小: たけのこ グリンピース)	こめ ふ さとう あぶら			
22	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう アメリカンドッグ スパゲティイタリアン キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ	パン スパゲティ あぶら でんぷん こむぎこ とうもろこし さとう			
25	月	<b>給食はありません</b>						
26	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ そうめんじる ☆きんぴらごぼう のりのつくだに	ぎゅうにゅう とうふ さわら くきわかめ ちくわ ぶたにく のり	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	こめ さとう そうめん でんぷん あぶら こんにやく ごま ごまあぶら			
27	水	チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドに (2こ) ミネストローネ ほうれんそうのツナごまあえ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく ツナ	たまねぎ にんじん セロリ トマト さやいんげん みかん オレンジ にんにく ほうれんそう キャベツ	パン じゃがいも マカロニ ごま さとう			
28	木	ビビンバ ぎゅうにゅう チンゲンサイスープ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ にんにく もやし ほうれんそう はくさいキムチ パイナップル	こめ さとう ごまあぶら			
29	金	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ホキのピザソースやき ビーフンスープ ☆ごぼうのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ホキ チーズ ポークハム	ほししいたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト ごぼう キャベツ	パン ビーフン あぶら さとう マヨネーズ ごま			

☆: よくかんで食べよう。

\*物資の都合により、変更する場合があります。