



ひょうび	こんだてめい	あか	おもにちやにくと なる	みどり	おもにからだのちよ うしをととのえる	き	おもにちから・ねつ となる
1月	パン 牛乳 ☆するめのかき揚げ ハヤシシチュー 温野菜 ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン えだまめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま			
2火	パン 牛乳 ミルメーク 鶏肉のオレンジソースかけ (2こ) 白菜スープ スパゲティのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ オレンジ みかん たまねぎ あおピーマン	パン てんぷん スパゲティ とうもろこし あぶら さとう			
3水	ご飯 牛乳 ☆筑前煮 豆腐汁 キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう さやいんげん だいこん たけのこ キャベツ ほうれんそう	こめ さとう あぶら こんにゃく			
4木	パン 牛乳 肉団子のソース煮 (5こ) ワンタンスープ ☆ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり	パン さとう でんぷん ワンタン ごまあぶら とうもろこし マヨネーズ			
5金	手巻き寿司 (穴子 ツナキャベツ ☆たくあん) 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう あなご ツナ のり あぶらあげ みそ	キャベツ たくあん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ぶどう	こめ さとう マヨネーズ			
8月	ご飯 牛乳 かつおの角煮 かきたま汁 キャベツのごま酢あえ 河内晩柑	ぎゅうにゅう たまご とうふ かつお かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし かわちぼんかん	こめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら			
9火	ミニミニパン 牛乳 かぼちゃとひき肉のサンドフライ 焼きビーフン ☆切干大根の炒めナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ にんにく しょうが かぼちゃ きりぼしだいこん たら ほうれんそう	パン ビーフン ごまあぶら あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん			
10水	ご飯 牛乳 ☆カミカミ芋 竹の子と鶏肉のみそ煮 パチ汁 おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく やさいてん みそ	だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん こまつな もやし	こめ さとう あぶら パチこんにゃく じゃがいも さつまいも			
11木	アップルパン 牛乳 煮込みハンバーグ じゃがいものスープ 三色ごまあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ パセリ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム グリンピース りんご	パン パンこ でんぷん じゃがいも さとう とうもろこし ごま			
12金	ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ ばんさんすう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム	もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ あおピーマン キャベツ	こめ はるさめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら			
15月	ミニミニパン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 (2こ) 焼きそば ほうれん草とコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおりのり	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう はくさい	パン ちゅうかめん あぶら とうもろこし さとう			
16火	パン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ミネストローネ キャベツとハムのごまあえ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず さけ チキンハム	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト パセリ キャベツ こまつな	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ ごま			
17水	カレーライス 牛乳 みかんゼリー オムレツの甘酢あんかけ ☆チンゲン菜のじゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん			
18木	パン 牛乳 コーンポタージュ ウィンナーのケチャップソース (3こ) 野菜のホットアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん パセリ チンゲンサイ キャベツ	パン とうもろこし じゃがいも アーモンド さとう でんぷん			
19金	ご飯 牛乳 玉ねぎコロッケ 冬瓜のみそ汁 ひじきの油炒め さくらんぼ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ひじき ベーコン ぎゅうにく	とうがん にんじん はくさい ねぎ たまねぎ さくらんぼ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも パンこ こむぎこ			
22月	ご飯 牛乳 ぶりかけ 鶏肉の唐揚げ (3こ) そうめん汁 小松菜のおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あおりのり	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし しそ	こめ そうめん でんぷん こめこ あぶら さとう			
23火	黒糖パン 牛乳 ビーフンのカレー炒め チンゲン菜スープ 蒸しシューマイ (3こ)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし たまねぎ あおピーマン	パン ビーフン ごまあぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ			
24水	 <b>給食はありません</b> 						
25木							
26金	ご飯 牛乳 ☆たこの天ぷら みそ肉じゃが キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ たこ たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら じゃがいもこんにゃく ごま あぶら こむぎこ とうもろこし			
29月	パン 牛乳 コンソメスープ ポテトのミートソース焼き 野菜サラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンハム	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ なす もやし きゅうり	パン とうもろこし じゃがいも あぶら さとう			
30火	パン 牛乳 ホキのレモンソース レタススープ もやしと小松菜のナムル	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	レタス たまねぎ にんじん レモン パセリ こまつな もやし	パン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら			

☆:よくかんでたべよう。

\*物質の都合により、変更する場合があります。