

月	火	水	木	金
	1 小パン・牛乳 サケのみそマヨネーズ焼き みかんサラダ ポテトスープ・ミニトマト	2 城東どんぶり・牛乳 (サケたまごほろ・キムチ炒め) とうふとわかめのみそ汁 あま夏みかん	3 憲法記念日	4 みどりの日
				
7 減量ごはん・牛乳 淡路たまねぎコロッケ 茎わかめの炒め煮 えのきのすまし汁・かしわもち	8 小パン・牛乳 ポークビーンズ たまごチーズサラダ あま夏みかん	9 ごはん・牛乳 イカリングフライ ほうれん草とえのきのおひたし ぶた汁・うめぼし	10 篠山まるごと丼 牛乳 焼きシシャモ・ミニトマト 小松菜とコーンのおひたし	11 ごはん・牛乳 炒りとうふ サバのしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物
				
14 山菜ごはん・牛乳 マスの塩焼き 糸かまぼこのレモン和え かきたま汁	15 パン・牛乳 豚とパインの揚げ煮 レタスのスープ あま夏みかん・いちごジャム	16 ごはん・牛乳 ちくぜん煮 キビナゴごまフライ わかめのあま酢和え	17 小パン・牛乳 とうふの煮物 蒸しシューマイ はるさめサラダ	18 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ジャコと大豆の揚げ煮 ほうれん草とコーンのソテー
				
21 えんどうごはん・牛乳 カツオの揚げ煮 キャベツのごま酢和え 呉汁(ごじる)	22 小揚げパン 八宝菜(はっほうさい) ビーフンサラダ ミニトマト	23 ごはん・牛乳 ニラじゃが ひじきの炒め煮 さわ煮わん	24 小パン・牛乳 焼きそば 香草入りウインナー ヨーグルトサラダ	25 赤飯・牛乳 サケの塩焼き 小松菜ともやしのごま和え じゃが芋のみそ汁・りんごゼリー
				
28 減ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ キャベツの香味漬け・ミニトマト	29 お茶パン・牛乳 プレーンオムレツ スパゲティサラダ クリームスープ	30 ごはん・牛乳 肉じゃが 焼きイカ 緑茶和え	31 パン・牛乳 焼きハンバーグ 粉ふきいものお茶かけ 野菜スープ・あま夏みかん	
				