

月	火	水	木	金
		1 ごはん・牛乳 アジのみりん干し さつまいもと枝豆のごま和え とうふとえのきのすまし汁	2 小キャロットパン・牛乳 ホキのマリネ ポトフ なし	3 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご みかんサラダ
				
6 ごはん・牛乳 焼きイカ 五目豆煮・ミニトマト じゃが芋のみそ汁	7 パン・牛乳 たまごチーズサラダ 野菜のトマトスープ煮	8 ごはん・牛乳 すき焼き煮 ごまじゃこ わかめの酢の物	9 小パン・牛乳 スープスパゲティ 焼きチキンウインナー ごぼうサラダ	10 にんじんごはん・牛乳 チキンレバーマリネ かきたま汁 みかん
				
13 体育の日	14 パン・牛乳 キャベツのスープ煮 ツナと大根のサラダ かき	15 くりごはん・牛乳 ちくぜん煮 シシャモのカレー揚げ ほうれん草とキャベツのごま和え	16 パン・牛乳 とりつくねのケチャップ煮 中華和え ワンタンスープ	17 くりごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ ちくさ和え きのこの赤だし汁
				
20 ごはん・牛乳 おでん 手作りサケふりかけ 小松菜とえのきのおひたし	21 小パン・牛乳 さつまいもシチュー ポークハムと野菜のサラダ 黒大豆の枝豆	22 ごはん・牛乳 チャプチェ 揚げ春巻き わかめスープ	23 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 キャベツとコーンのソテー みかん	24 赤飯・牛乳 サケの塩焼き もみじ和え・りんごゼリー さつまいものみそ汁
				
27 ごはん・牛乳 とり肉の香味焼き ほうれん草とキャベツのおひたし さわ煮わん	28 小丸パン・牛乳 スティックドッグ スイートポテトサラダ 野菜スープ	29 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 ひじきの炒め煮 白菜のゆず風味	30 小パン・牛乳 大学芋 手作り肉だんごスープ みかん	30 減量ごはん・牛乳 かやくうどん かぼちゃのかき揚げ ごまたくあん
				