

月	火	水	木 1	金 2
				
秋期 考査				
5	6	7	8	9
とりくろごまあ 鶏の黒胡麻揚げ マカロニのパペロンチーノ ほうれん草のごま和え さつま芋の甘煮 うずらの煮卵 牛乳 ごはん エネルギー 974kcal	ぶたにくしょうがに 豚肉の生姜煮 はくさいいたもの 白菜とささみの炒め物 こまつなあもの 小松菜と揚げの和え物 こんぶつくだに 昆布の佃煮 牛乳 ごはん エネルギー 797kcal	やきにくいた 焼肉炒め だいこんみばあもの 大根と三つ葉の和え物 フライドポテト アスパラとコーンのソテー 牛乳 ごはん エネルギー 815kcal	とりにく 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーのソテー ごぼうとベーコンの炒め物 いんげんとツナの和え物 チーズ 牛乳 ごはん エネルギー 907kcal	ぎゅうにく 牛肉コロッケ ほうれん草としめじのソテー キャベツとコーンのさっと煮 だいこんしおこんぶあ 大根の塩昆布和え かみなりこんにやく・ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 763kcal
12	13	14	15	16
かんこひょう 韓国風ヤンニョムチキン ブロッコリーの煮物 もやしとわかめのナムル キャベツの炒め物 はくさいあもの 白菜の和え物 牛乳 ごはん エネルギー 872kcal	ぶたにくみそいた 豚肉の味噌炒め ひじき煮 チャプチェ風 だいこん 大根としめじのソテー 牛乳 ごはん エネルギー 841kcal	セルフチキンライス もやしとピーマンの炒めもの こふき芋 粉ふき芋 アスパラの和え物 牛乳 ごはん エネルギー 827kcal	サーモンフライ ミニ野菜コロッケ・ソースパック ほうれん草とベーコンのソテー キャベツと豚肉のカレー煮 はくさいに 白菜の煮びたし・いんげんの和え物 牛乳 ごはん エネルギー 813kcal	わふう 和風おろしハンバーグ ブロッコリーのおかか和え こうやとうふふくに 高野豆腐の含め煮 もやしのゴマ和え きんとまめ 金時豆・ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 835kcal
19	20	21	22	23
さばのソース煮 もやしのナムル ほうれん草と人參のお浸し だいがくいも 大学芋 あまからに ごぼう甘辛煮 牛乳 ごはん エネルギー 875kcal	にく 肉じゃが キャベツとささみの炒め物 だし巻き卵 ちんげんさいあもの 青梗菜の和え物 牛乳 ごはん エネルギー 789kcal	ぶたいた 豚ニラ炒め はるま 春巻き はくさい 白菜のゆかり和え こまつなあもの 小松菜のさっと煮 牛乳 ごはん エネルギー 897kcal	てりや 照焼きチキン キャベツソテー 焼きそば だいこんあもの 大根の和え物 コーヒーゼリー 牛乳 ごはん エネルギー 816kcal	ヒレカツ・ソースパック ブロッコリーの和え物 はくさいあぶらあ 白菜と油揚げの煮びたし こまつなあもの 小松菜とじゃこの炒め物 にんじんわふういた 人參の和風炒め のりつくだに 海苔の佃煮 牛乳 ごはん エネルギー 797kcal
26	27	26	29	30
あじ たつたあ 鱈の竜田揚げ ほうれん草とコーンのソテー ごぼうとれんこんのきんぴら はくさい 白菜とワカメのゆず和え ぎゅうにく 牛肉そぼろ 牛乳 ごはん エネルギー 824kcal	はっぼうさい 八宝菜 あぎょうざあ 揚げ餃子・揚げシュウマイ はるさめちゅうかういた 春雨の中華炒め ひじきの梅和え 牛乳 ごはん エネルギー 975kcal	ぎゅうどん 牛丼 きりぼしだいこん 切干大根の煮物 こまつなあもの 小松菜とツナの炒め煮 しば漬け 牛乳 ごはん エネルギー 810kcal	とりからてりや 鶏のピリ辛照焼き キャベツの和え物 ちんげんさいに 青梗菜の煮びたし ポークビーンズ アスパラとしめじのソテー 牛乳 ごはん エネルギー 837kcal	かぼちゃコロッケ ほうれん草と人參の和え物 はくさいいたもの 白菜とささみの炒め物 にくだんごあまからに 肉団子の甘辛煮 いんげんのゴマ和え・ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 903kcal

※献立は交通事情や購入、天候その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。