



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	豚肉	鶏肉	大豆	牛肉	魚介	野菜	海藻	きのこ	果物	油脂	その他
3・曜日	献立名															
1日(木)	牛乳 ごはん さばのみそ煮・ゆでいんげん じゃがいものおかか煮 冷しゃぶサラダ みだし団子				●											
2日(金)	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ香味ソースがけ・ゆでキャベツ きんぴら チンゲン菜と卵の炒め物・丸天の煮物 のりの佃煮				●											
5日(月)	牛乳 ごはん 豚丼 揚げ里芋の和風あん ツナとひじきのサラダ たくあん漬				●											
5日(火)	牛乳 ごはん 鶏肉と大根の韓国風煮物 蒸ししょうまい 中華あえ みかん缶				●											
7日(水)	牛乳 ごはん 肉じゃが わかさぎのから揚げ 海草サラダ ふりかけ				●											
3日(木)	牛乳 ごはん 鶏肉のハーブ焼き・もやしの炒め物 小松菜の煮浸し コロッケ・ゆでキャベツ ベビーチーズ				●											
3日(金)	牛乳 わかめごはん さわらのしょうが揚げ・いんげんの炒め物 煮豆 野菜サラダ 昆布の佃煮				●											
2日(月)	牛乳 ごはん セルフチキンライス 野菜ソテー キャベツとツナのスパゲッティ フルーツミックス				●											
3日(火)	牛乳 ごはん 豆腐のチャンプルー にらまんじゅう ホキのバーベキューソース みせきのボン酢あえ				●											
4日(水)	牛乳 ごはん 焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル ふりかけ				●											
5日(木)	牛乳 ごはん ピリ辛豚みそ丼 きびなの天ぷら ポテトサラダ りんご缶				●											
16日(金)	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ ハッシュドビーフポテト キャベツとツナのサラダ つぼ漬け				●											
19日(月)	牛乳 ごはん 鮭のおろしたまねぎだれ ウィンナーポテト 小松菜ともやしのお浸し・鶏つくねの煮物 こんにゃくのピリ辛炒め				●											
20日(火)	牛乳 ごはん カツ丼 にんじんしりしり みそ汁				●											
21日(水)	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 大根とベーコンの煮物 ごぼうのサラダ・ゆでウィンナー 黒砂糖豆				●											
22日(木)	牛乳 ごはん 中華うま煮 揚げ春巻 拌三絲 大学いも				●											
23日(金)	牛乳 ごはん コッペパン ポークビーンズ ベベロンチーノ あじフライ・ゆでキャベツ フルーツカクテル				●											
26日(月)	牛乳 ごはん 油淋鶏・ゆでキャベツ 鮭と白菜のクリーム煮 ツナとキャベツのごまあえ・厚揚げの煮物 小魚佃煮				●											
27日(火)	牛乳 ごはん カレーライス さつまいもの天ぷら 茎わかめのサラダ 稲神漬				●											
28日(水)	牛乳 ごはん ポークチャップ 大根の洋風煮 マカロニサラダ しば漬け				●											
29日(木)	牛乳 ごはん さんまのみぞれあんかけ 里芋のそぼろ煮 パンパンジーサラダ ごま蜜もち				●											
30日(金)	牛乳 ごはん さつまいもの煮物 もやしとにらの炒め物 鶏肉のマリネ アモレト				●											

献立は内容を一部変更する場合があります。