

		朝 食	昼 食	夕 食			朝 食	昼 食	夕 食
1	水				16	木			
2	木				17	金			
3	金				18	土			
4	土				19	日			ひき肉カレー 大根と海藻サラダ メープルビーンズ りんご
5	日				20	月	ご飯 みそ汁 さば塩焼き ほうれん草のごま和え メンマ炒め	ご飯 ジョアブレン ほたて汁 ハンバーグ 粉ふきいも もやしのカレー炒め	スパゲティミートソース いか団子スープ 野菜サラダ グレープフルーツ
6	月				21	火	ご飯 みそ汁 ウインナー なめ茸和え ひじきの五目煮	麦ご飯 納豆 みそ汁 牛乳 いわしみそ煮 白菜のお浸し りんご れんこんきんぴら	ご飯 すまし汁 みそチキンカツ 添え野菜 ゆかりスパ なすの煮浸し
7	火				22	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 ミートオムレツ 添え野菜 もやしの中華炒め	みそラーメン 牛乳 たこ焼き 添え野菜 バナナ	ご飯 味付けとろろ みそ汁 ほっけみりん漬け焼き 小松菜ともやしのお浸し 高野豆腐の含め煮
8	水				23	木	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ピーナッツ和え 肉とれんこんのみそ炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ 巣ごもり卵 キャベツの塩昆布和え 炒り豆腐	チキンライス キャベツと卵のスープ えびグラタン あおもりプリン
9	木				24	金	ご飯 みそ汁 ミートボール いんげんのおかか和え 切り干し大根の含め煮	あんバタートースト 牛乳 ポテトと野菜のスープ ハムカツ 添え野菜 りんご	
10	金				25	土			
11	土				26	日			ご飯 みそ汁 ハンバーグピカタ ほうれん草とコーンのソテー がんもの含め煮
12	日				27	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜の辛子和え ふき炒め	わかめご飯おにぎり 牛乳 みそ汁 ます塩焼き 即席漬け 給食週間ミルクプリン	カレーうどん ポテトコロッケ かぼちゃシュウマイ 添え野菜
13	月				28	火	ご飯 みそ汁 赤魚ごまみそ焼き ねばねば昆布和え 豚肉と白菜炒め	ご飯 牛乳 せんべい汁 厚焼き卵 トマト りんご なすのみそ炒め	ご飯 茎わかめのスープ チリコンカン サラダスパゲティ みかんゼリー
14	火				29	水	ご飯 納豆 みそ汁 ハムソテー 添え野菜 いんげん炒め	たらこスパゲティ 牛乳 ミートボールスープ 甘夏みかん入り杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 れんこんのはさみ揚げ 添え野菜 きくらげと卵炒め
15	水				30	木	ご飯 みそ汁 目玉焼き アーモンド和え キャベツソテー	ご飯 牛乳 スンドゥブ ヤンニョムチキン 添え野菜 グレープフルーツ チャブチェ	ご飯 白菜とたらめのスープ 鶏つくね 添え野菜 ポテトサラダ シューチーズ
					31	金	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー 白菜のゆかり和え みずの油炒め	豚ごぼう丼 ジョアストロベリー みそ汁 わかめと野菜のごま酢和え	