11月分献立

※ 仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さいませ。

日付		朝食	昼食		夕食		行事
			A	B	A	B	
1	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ) 牛乳 目玉焼き ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾗﾋﾞｵﾘ風ﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾍﾞｰｺﾝ) 915kcal	ご飯 ﾁｷﾝ竜田(ｵｰﾛﾗ) ﾐｯｸｽ野菜 白桃缶 味噌汁(大根･揚) 983kcal	五目炒飯 ﾐｯｸｽ野菜 かぼちゃｺﾛｯｹ 味噌汁(大根･揚) 887kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ(ｿｰｽ) ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 956kcal	ご飯 鶏肉と卵のさっぱり炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 734kcal	
2	木	ご飯(かつお) 鰤の照焼き 丸天煮 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾅﾑﾙ 味噌汁(人参･白菜) 978kcal	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･葱) 761kcal	豆わかめご飯 味噌ﾗｰﾒﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 843kcal	ご飯 北海道産旬さんま肉厚ﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰ 小松菜のｺﾞﾏ和え 味噌汁(豆腐･葱) 牛乳 1070kcal	ご飯 豚肉のﾚﾓﾝ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 小松菜のｺﾞﾏ和え 味噌汁(豆腐･葱) 牛乳 899kcal	
3	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ｵﾑﾚﾂ 牛乳 焼きそば ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･玉葱) 812kcal	ご飯 鶏と野菜のｶﾞｰﾘｯｸ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(玉葱･人参) 812kcal	ｶﾂ丼 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(玉葱･人参) 936kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ&ｱｼﾞﾌﾗｲ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ひじき煮 ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 873kcal	ご飯 ｶﾞﾘﾊﾞﾀ旨煮 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ひじき煮 ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 901kcal	文化の日
4	土	ご飯(味付のり) ﾊﾑｽﾃｰｷ ごぼう天煮 厚焼卵 味まめ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 879kcal	ご飯 鶏の唐揚げ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) 1071kcal	ﾋﾟﾘ辛炒飯 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾊﾑﾏﾖ玉子ﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) 836kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐ) ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(大根･ﾆﾗ) 牛乳 1135kcal	ﾁｷﾝｶﾚｰ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(大根･ﾆﾗ) 牛乳 1085kcal	ｵｰﾌﾟﾝｷｬﾝﾊﾟｽ
5	日	ご飯(たらこ) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ きんぴられんこん ちぎり揚げ 根菜青菜 味噌汁(麩･葱) 970kcal	ご飯 三元豚ﾋﾚｶﾂ&ｼｭｳﾏｲ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 915kcal	ゆかりご飯 肉うどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 929kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ(おろし) ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 菜の花の和え物 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 997kcal	ご飯 回鍋肉 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 菜の花の和え物 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 🇨🇳 885kcal	ｵｰﾌﾟﾝｷｬﾝﾊﾟｽ 英検2次
6	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾞｰｺﾝｴｯｸﾞ ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(筍･ｷｸﾗｹﾞ) 880kcal	ご飯 ｴﾋﾞｶﾂ ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 味噌汁(厚揚･葱) 898kcal	ひじきご飯 尾道ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 1083kcal	ご飯 鶏のﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞ風天 ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1043kcal	ご飯 牛肉と春雨の韓国炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞ風天 ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 🇰🇷 937kcal	
7	火	ご飯(ﾋﾞｰﾌ) 納豆 温泉卵 ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･揚) 968kcal	ご飯 ﾑｰｼｰﾛｰ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 758kcal	豚の生姜焼丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 747kcal	ご飯 麻婆豆腐 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 味噌汁(麩･葱) 牛乳 1078kcal	ご飯 八宝菜 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 味噌汁(麩･葱) 牛乳 🇨🇳 1087kcal	
8	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｺｰﾙｽﾛｰ) 牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ･玉葱) 873kcal	ご飯 鯖の塩焼き ﾐｯｸｽ野菜 ｺﾞﾏささみｶﾂ 味噌汁(豆腐･葱) 902kcal	栗かやくご飯 けんちんそば ﾐｯｸｽ野菜 ｺﾞﾏささみｶﾂ 990kcal	ご飯 豚ｶﾂ(ｿｰｽ) ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾜｻﾋﾞ和え ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･人参) ｼﾞｮｱ 866kcal	ご飯 韓国風すき煮 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾜｻﾋﾞ和え ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･人参) ｼﾞｮｱ 🇰🇷 810kcal	
9	木	ご飯(たまご) ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ 丸天煮 豆ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 938kcal	ご飯 のびﾁｰﾒﾝﾁ&春巻き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(卵･ﾆﾗ) 967kcal	ﾁｷﾝﾋﾟﾗﾌ 薩摩芋ｸﾘｰﾑｿｰｽ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(卵･ﾆﾗ) 762kcal	ご飯 筍天と豚唐揚の香酢和え ｺｰﾙｽﾛｰ 金平ｺﾞﾎﾞｳ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･玉葱) 牛乳 993kcal	ご飯 鶏じゃが ｺｰﾙｽﾛｰ 金平ｺﾞﾎﾞｳ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･玉葱) 牛乳 928kcal	総合防災訓練
10	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 半熟目玉焼き 鶏つくね団子 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜･玉葱) 834kcal	ご飯 鶏のｶﾞｰﾘｯｸﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(麩･葱) 1043kcal	わかめご飯 坦々麺 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 1133kcal	ご飯 鰤の照り焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾎｳﾚﾝ草の和え物 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1012kcal	ご飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ風 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾎｳﾚﾝ草の和え物 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 🇰🇷 829kcal	
11	土	ご飯(さけ) ﾁｷﾝ西京焼き 大豆と白滝の甘辛煮 春雨中華ｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(ﾓﾔｼ･ﾜｶﾒ) 858kcal	ご飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ･玉葱) 1059kcal	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ･玉葱) 968kcal	ご飯 ﾁｷﾝｶﾂ(味噌ﾀﾞﾚ) ﾐｯｸｽ野菜 菜の花の辛子和え 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 牛乳 1145kcal	ご飯 ﾆﾗ豚炒め ﾐｯｸｽ野菜 菜の花の辛子和え 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 牛乳 905kcal	蓮池小5交流
12	日	ご飯(のり佃煮) 鯖の塩焼き 味まめ 卵ｻﾗﾀﾞ 蒸鶏ｻﾞｰｻｲ 味噌汁(大根･人参) 882kcal	ご飯 揚鶏の香味ｿｰｽ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(筍･ﾆﾗ) 940kcal	鮭ご飯 月見うどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 816kcal	ご飯 お好み焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 1008kcal	ご飯 ｽﾀﾐﾅちゃんこ風 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 牛乳 1036kcal	
13	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ｵﾑﾚﾂ 焼きそば ﾗﾋﾞｵﾘ風ﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜(和風ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･筍) 946kcal	ご飯 豚のにんにく味噌炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 白桃缶 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾓﾔｼ) 778kcal	ﾁｷﾝ竜田丼 ｺｰﾙｽﾛｰ 白桃缶 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾓﾔｼ) 1010kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ&春巻き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 945kcal	ご飯 里芋と牛肉のうま煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 924kcal	
14	火	ご飯(野菜) 甘酢肉団子 五目煮豆 厚焼卵 生酢 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･揚) 924kcal	ご飯 手作り唐揚げ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･人参) 890kcal	豆わかめご飯 川崎ﾀﾝﾀﾝﾒﾝ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 1232kcal	ご飯 鶏のﾊﾞｼﾞﾙ焼き ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾐﾆｺﾛｯｹ 味噌汁(大根･揚) 牛乳 1185kcal	ご飯 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾐﾆｺﾛｯｹ 味噌汁(大根･揚) 牛乳 995kcal	
15	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ) 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ゆで卵 ﾐｯｸｽ野菜(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｺｰﾝ) 833kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ(おろし) ﾐｯｸｽ野菜 卵ｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜･人参) 1039kcal	肉炒飯 ﾐｯｸｽ野菜 ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 味噌汁(白菜･人参) 903kcal	ご飯 鮭のﾏﾖ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 910kcal	ご飯 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 823kcal	
16	木	ご飯(かつお) 納豆 温泉卵 ｻｻﾐﾌﾗｲ ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･人参) 925kcal	ご飯 油淋鶏 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･卵) 🇨🇳 908kcal	ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶﾂ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･卵) 706kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&ﾌｨｯｼｭﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 牛乳 1304kcal	ご飯 豚と野菜のｻﾑｼﾞｬﾝ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 牛乳 997kcal	人権公開授業
17	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) 牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ｶﾚｰ包み揚げ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ﾍﾞｰｺﾝ) 855kcal	ご飯 鯖の竜田揚げ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(大根･人参) 804kcal	牛丼 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(大根･人参) 832kcal	ご飯 唐揚げﾉﾙｳｪｰ風 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･筍) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1131kcal	ｼｭﾘﾝﾌﾟｶﾚｰ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･筍) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 922kcal	
18	土	ご飯(味付のり) ﾁﾘｿｰｽ団子 根菜青菜 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ うぐいす豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾜｶﾒ) 986kcal	ご飯 鶏の照り煮 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 1024kcal	ゆかりご飯 豚ｷﾑﾁﾗｰﾒﾝ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ 1003kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ(ｿｰｽ) ﾐｯｸｽ野菜 ﾎｳﾚﾝ草のｺﾞﾏ和え 味噌汁(白菜･人参) 牛乳 1055kcal	ご飯 ごま味噌炒め肉豆腐 ﾐｯｸｽ野菜 ﾎｳﾚﾝ草のｺﾞﾏ和え 味噌汁(白菜･人参) 牛乳 1148kcal	
19	日	ご飯(たらこ) ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ｲﾝｹﾞﾝの和え物 餃子 ﾅﾑﾙ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 955kcal	ご飯 牛肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) 755kcal	ｵﾑﾗｲｽｺﾛｯｹのせﾃﾞﾐ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) 924kcal	ご飯 筍天とｴﾋﾞﾌﾘｯﾀｰの香酢和え ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 大学芋 味噌汁(厚揚･葱) 牛乳 1148kcal	ご飯 ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 大学芋 味噌汁(厚揚･葱) 牛乳 1186kcal	TOEIC
20	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ｵﾑﾚﾂ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ふんわり豆腐ﾘﾝｸﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ｺﾞﾏ･ｷｸﾗｹﾞ) 1010kcal	ご飯 手作りかき揚げ ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 味噌汁(ｴﾉｷ･人参) 752kcal	ひじきご飯 きつねうどん ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 819kcal	ご飯 鶏竜田のﾜｻﾋﾞ風味あん ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜の辛子和え ｽｰﾌﾟ(筍･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 956kcal	ご飯 豚ｷﾑﾁ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜の辛子和え ｽｰﾌﾟ(筍･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 851kcal	中学就学旅行 (～22日)
21	火	ご飯(ﾋﾞｰﾌ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 竹輪と大根の煮物 ｼｭｳﾏｲ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(豆腐･人参) 875kcal	ご飯 ﾎﾟﾃﾄと唐揚の黒胡椒炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(麩･葱) 1042kcal	ｿｰｽｶﾂ丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(麩･葱) 999kcal	ご飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(小松菜･ｺｰﾝ) 牛乳 1184kcal	ご飯 鶏肉の柚子胡椒炒め ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(小松菜･ｺｰﾝ) 牛乳 938kcal	浦ノ内小交流
22	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(はちみつ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ 牛乳 焼きそば ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ｷｬﾍﾞﾂ) 858kcal	ご飯 ﾈｷﾞ塩豚ｶﾂ ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根･葱) 896kcal	わかめご飯 長崎あごだしﾗｰﾒﾝ ﾐｯｸｽ野菜 目玉焼きﾌﾗｲﾊｰﾌ 945kcal	ご飯 鯖の味噌煮 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏささみｶﾂ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) ﾔｸﾙﾄ 894kcal	ご飯 肉じゃが ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏささみｶﾂ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) ﾔｸﾙﾄ 851kcal	
23	木	ご飯(たまご) 黒酢肉団子 春雨中華ｻﾗﾀﾞ ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ 切干大根 味噌汁(大根･揚) 866kcal	ご飯 野菜そぼろ炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) 752kcal	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) 943kcal	ご飯 三種ﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰ 春雨のﾏﾖ和え 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 牛乳 1070kcal	ご飯 豚肉の甘辛煮 ｺｰﾙｽﾛｰ 春雨のﾏﾖ和え 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 牛乳 1043kcal	勤労感謝の日
24	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ) 牛乳 鶏の照焼き ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 944kcal	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(ﾜｶﾒ･葱) 955kcal	鮭ご飯 かき揚げそば ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 922kcal	ご飯 照焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 菜種和え ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 940kcal	ご飯 牛肉とﾓﾔｼのﾋﾟﾘ辛炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 菜種和え ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 863kcal	中3ｵｰｽﾄﾗﾘｱ研修 (～12/15)
25	土	ご飯(さけ) 納豆 温泉卵 ｱｼﾞﾌﾗｲ ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･人参) 983kcal	ご飯 鶏竜田の甘酢あんかけ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ) 1032kcal	旨辛ｴｽﾆｯｸﾗｲｽ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ) 831kcal	ご飯 豚肉のさっぱり炒め ﾐｯｸｽ野菜 ｴﾋﾞｶﾂ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 牛乳 996kcal	ﾊﾔｼﾗｲｽ ﾐｯｸｽ野菜 ｴﾋﾞｶﾂ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 牛乳 1041kcal	
26	日	ご飯(のり佃煮) ﾊﾑｴｯｸﾞ 笹がき牛蒡の甘辛漬 ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｴﾉｷ･人参) 805kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&のびﾁﾒﾝﾁ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(卵･葱) 955kcal	豆わかめご飯 塩ﾗｰﾒﾝ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 807kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ(おろし) ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁(大根･揚) 牛乳 1100kcal	ご飯 鶏肉と野菜のXO醤炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁(大根･揚) 牛乳 918kcal	
27	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ﾍﾞｰｺﾝｴｯｸﾞ ﾐｯｸｽ野菜(和風) ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ･玉葱) 957kcal	ご飯 豚のにんにく醤油炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 813kcal	秋刀魚の蒲焼丼 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 828kcal	ご飯 酢鶏 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾍﾞｰｺﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1115kcal	牛すじｶﾚｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾍﾞｰｺﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1069kcal	
28	火	ご飯(野菜) ﾎﾞﾛﾆｱｽﾃｰｷ ごぼう天煮 ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ ひじきと枝豆の煮物 味噌汁(ﾓﾔｼ･人参) 867kcal	ご飯 白身ﾌﾗｲ(ﾀﾙﾀﾙ) ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 871kcal	ゆかりご飯 たぬきうどん ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 939kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&春巻き ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ 味噌汁(豆腐･葱) 牛乳 1224kcal	ご飯 ｶﾚｰ肉じゃが ｷｭｰﾌﾟﾏﾖｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ 味噌汁(豆腐･葱) 牛乳 995kcal	
29	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ゆで卵 ﾐｯｸｽ野菜(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 944kcal	ご飯 豚の唐揚げ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 味噌汁(大根･人参) 997kcal	ｷﾑﾁ炒飯 ﾐｯｸｽ野菜 ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 味噌汁(大根･人参) 897kcal	ご飯 ﾆﾝﾆｸ芽のﾁﾘｿｰｽ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1069kcal	ご飯 豚肉と厚揚げのｷﾑﾁ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 828kcal	
30	木	ご飯(かつお) 鮭の塩焼き 刻昆布の炒め煮 餃子 ﾅﾑﾙ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･玉葱) 842kcal	ご飯 ﾁｷﾝﾏﾖ焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･卵) 1022kcal	ひじきご飯 小樽黒醤油ﾗｰﾒﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 1040kcal	ご飯 豚ｶﾂ(おろし) ｺｰﾙｽﾛｰ 卵ｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 1096kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ ｺｰﾙｽﾛｰ ｺﾛｯｹ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 1154kcal	

※　国旗が表示してあるメニューはその国の代表料理です。
　　世界の国の食文化を考えながら食事を提供しています。