

Monthly Menu 3023年6月



					The second secon		CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE	THE RESIDENCE TO SHARE THE PARTY OF THE PART
日付 朝 食	食	2 食	- î	行事	明 食 一	食	多 食	行 事
A	ー A ライス	ライス			A ライス	ライス	A ライス	
チキンカレー	鶏の照り焼き	麻婆茄子	*.:			揚げ餃子の豆板醤ソースがけ	豚キムチ炒め 白身魚フライ	
もやしとハムの中華ソテー 1 (木)コーンサラダ	えんどう豆の中華和えたい焼き(商品確認)	キュウリともやしのナムル 揚げ餃子			白菜とツナの柚子風味 17 (土) ブロッコリーのチーズサラダ	ポテトの明太ソース もやしとひじきのナムル	コーンとエンドウのマヨソース	
野菜ジュース	もやしとチンゲン菜のスープ	わかめスープ			キャベツと油揚げの味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	小松菜と玉葱のスープ	
1047 kcal	966 kcal	1080 kcal			808 kcal	986 kcal	976 kcal	
チーズエッグバーガー(パン発注切り替え・タル	レタル→ケヺプルコギ丼	プイス ポークチャップ			ライス アジの塩焼き	ライス カルボナーラ	ライス 八宝菜	*3
はうれん草とマカロニソテー 2 (金)フライドポテト	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え	粉心き芋 香味野菜の青じそ風味			納豆 18 (日) 切干大根	コロッケ マスカットゼリー	ごま団子 小松菜としめじのおかか和え	日本留学試験
ズッキー二と人参のスープ	コンソメジュリアン	ほうれん草と玉葱のスープ			じゃがいもともやしの味噌汁	洋野菜スープ	キャベツと巻き麩の味噌汁	
年乳 896 kcal	926 kcal	<u>年乳</u> 1181 kcal			796 kcal	1485 kcal	842 kcal	
ライス テリヤキミートボール	ライス 豚肉の生姜焼き	ライス 鶏の唐揚げオーロラソース			パン きのこスクランブルエッグ	ライス 豚バラと豆腐のトマト旨煮	ライス 鶏の唐揚げ	
小松菜とベーコンのソテー	春巻	大根の炒め煮		****^**	ベーコンとピーマンのソテー	青梗菜ともやしの炒め	ごぼうの中華サラダ	
3 (土)温泉卵(休売)・のり佃煮 巻麩とワカメの味噌汁	ごぼうのマカロニサラダ わかめともやしの味噌汁	茹で野菜のゴマ風味 えのきと小松菜の味噌汁	中学校和 	交総合体育大会	19 月 ハナナ	杏仁フルーツ 春雨スープ	インゲンの胡麻マヨ和え 豆腐とワカメの味噌汁	
804 kcal	1044 kcal	ヨーグルト 1153 kcal			732 kcal	957 kcal	1046 kcal	
ライス	ライス	ライス	-スがけ~ ***		ライス 肉野菜炒め	ライス	ライス	
キャベツと卵の塩炒め コロッケ	メンチカツ おろしソース ほうれん草のおかか和え	ヤンニョムチキン〜鶏肉のヤンニンソ・ チンゲン菜とワカメのチョレギ風			-□つくね	明太子とんこつラーメン 焼き餃子	ハンバーグ トマトソース フライドポテト	
4 (日) ブロッコリーのゴマ和え 小松菜と大根の味噌汁	スパゲッティサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	白滝ときのこ炒め 春雨スープ	中学校組織	交総合体育大会	20 (火)納豆 小松菜ともやしの味噌汁	冷奴 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	花野菜のコンソメ煮 キャベツと玉葱のスープ	
		牛乳						
961 kcal	1043 kcal ライス	1092 kcal ライス	*:		875 kcal パン	961 kcal	938 kcal ライス	
クリームシチュー ハム&オムレツ	チキン南蛮 ワカメとしめじの煮浸し	青椒肉絲 菜の花と春雨の梅和え			ベーコン&オムレツ ナゲット・ピーマンのツナ和え	ローストチキン丼 しめじ添え ごぼうとひじきのサラダ	ハムカツ おくらのおかか和え	
5 月 グリーンサラダ	オレンジ	シュウマイ			21 (水) 粉ふき芋	プリン	蒸し鶏のバンバンジーソース	
野菜ジュース 	小松菜と大根の味噌汁	白菜と巻麩の味噌汁 牛乳			コーンスープ	大根とわかめの味噌汁	じゃが芋と人参の味噌汁	
737 kcal ライス	910 kcal ライス	1080 kcal ライス			645 kcal	1089 kcal ライス	1029 kcal ライス	
豆腐ハンバーグ	ワンタン麺	和風鶏炒め			ハヤシライス	けんちんうどん	こんがり鶏チャーシュー	
ほうれん草のお浸し 6 (火)あまのり佃煮	焼き餃子 いんげんの豆板醤和え	蓮根といんげんのマヨ和え キャベツの塩昆布和え			ポテトサラダ 22 (木) コーンサラダ	レンコンはさみ天ぷら もやしとメンマの中華和え	白滝ときのこのピリ辛炒め マカロニサラダ	
えのきとわかめの味噌汁	ヨーグルト	小松菜ともやしの味噌汁 ヨーグルト			野菜ジュース	バナナムース	春雨スープ	
755 kcal	901 kcal	1044 kcal			982 kcal	901 kcal	945 kcal	
パン ベーコン&オムレツ	 キムチ炒飯	ライス 鯖の一口竜田揚げ			パン かぼちゃコロッケ	ジャンバラヤ	ライス ポークグリル バーベキューソース きのことを子子のソテー	
さつま芋サラダ 7 (水) キウイ	キャベツのゆかり和え 揚げ焼売	高菜もやし和え 蒸し鶏とブロッコリーの胡麻和え			ほうれん草とベーコンのソテー 23 (金) オレンジ	わかめと大根のさっぱり和え	===== きのこと玉子のソテー 枝豆コーンマヨ	
玉葱とコーンのスープ	チンゲン菜と大根の中華スープ	玉葱とじゃが芋の味噌汁			トマトクリームスープ	白菜のピリ辛スープ	コンソメ野菜スープ	
牛乳 617 kcal	888 kcal	ヨーグルト 1022 kcal			757 kcal	972 kcal	1117 kcal	
ポークカレー	ライス しょうが豚汁うどん	ライス 和風おろしハンバーグ			ライス からふとマスの塩焼き	ライス チキンのきのこクリームソース	ライス 豚肉ときくらげの卵炒め	
マカロニサラダ	オニオンフライ	ペンネのケチャップソテー			納豆	グリーンサラダ	シュウマイ	保護者研修会
8 (木)グリーンサラダ(フライドオニオン)	キノコと青菜の柚子しょうゆ フルーツゼリー	ピーマンとコーンのソテー 洋野菜スープ			24 (土) 三色煮浸し えのきとわかめの味噌汁	コーンとポテトのピーナツ和え マカロニのカレー風味スープ	玉葱と春雨のピリ辛和え わかめスープ	授業参観
885 kcal	1046 kcal	牛乳 1022 kcal			759 kcal	898 kcal	990 kcal	
パン	ライス	ライス			ライス	ライス	ライス	
ハムカツ ブロッコリーの中華和え	和風ソース ハンバーグ 青梗菜のお浸し	チキングリル きのこマヨソース フライドポテト			根菜鶏つくねハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ	茄子のトマトソースパスタ 白身魚フライ	豚肉のうま辛味噌炒め ひじきと大豆の煮物	
9 (金)かぼちゃサラダ	ダイスリンゴ	海藻のうめ和え			25 (日)フライドポテト	愛玉子(オウギョウチィ)	きのこ炒め	
トマトスープ 牛乳	わかめスープ	洋野菜スープ(ズッキー二・玉葱) 牛乳			じゃがいもと玉葱の味噌汁	コーンスープ	ほうれん草と大根の中華スープ	
771 kcal ライス	838 kcal	1224 kcal ライス			923 kcal ライス	1090 kcal ライス	955 kcal ライス	**
フライドチキン ピーマンのじゃこ和え	麻婆豆腐飯 スパゲッティサラダ	メンチカツ 小松菜のなめ茸おろし			ベーコン&ミートオムレツ	であたせまのせ立士/ 28c	揚げ餃子の四川ソース	
10 (土) オレンジ	スパクッティップタ 杏仁フルーツ	小松米のなめ耳のつし			1900年担任	豚肉と根菜の甘辛きんぴら	物でもなせるが	
コンソメ野菜スープ		五目豆	中学校約	^{交総合体育大会}	鶏の唐揚げ 26 (月) マカロニと野菜のイタリアン和え	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え	かぼちゃサラダピンクグレープフルーツ	
831 kcal	玉葱と人参の中華スープ	五目豆わかめと巻き麩の味噌汁	中学校約	^{交総合体育大会}	鶏の唐揚げ	韓国風お好み焼き	かぼちゃサラダ	
	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal	1018 kcal	中学校約	交総合体育大会	26 (月) 乳の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal	
ライス さわらの塩焼き・春雨サラダ	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み	中学校組	交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル	
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー			30 唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮	期末考查発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み			26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル	期末考查発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 11 (日) 温泉卵(休売) あまのり佃煮	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ			26 (月) 発の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和えポテトと人参のスープ 822 kcal ライスさわらの塩焼きたこ焼き にこ焼き 27 (火) はすのきんぴら・小松菜の胡麻和えキャベツと油揚げの味噌汁	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal	期末考查発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 11 (日) 温泉卵(休売) あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス			26 (月) 発の唐揚げマカロニと野菜のイタリアン和えポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き たこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal	期末考查発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 11 (日) 温泉卵(休売) あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal	玉葱と人参の中華スープ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子		交総合体育大会	26 (月) 発の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン	期末考查発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 11 (日) 温泉卵(休売) あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス		交総合体育大会	26 (月) 発の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き に はすのきんびら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ	期末考查発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 11 (日) 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal キーマカレー マカロニサラダ ケリーンサラダ 牛乳	玉葱と人参の中華スープ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ		交総合体育大会	26 (月) 発の唐揚げマカロニと野菜のイタリアン和えポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼きたこ焼き にこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和えキャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロッケトマトクリームスープ	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ	期末考查発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 11 (日) 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal キーマカレー マカロニサラダ 牛乳 955 kcal ライス	玉葱と人参の中華スープ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス		交総合体育大会	26 (月) 発の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き にて焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー 28 (水) かぼちゃコロッケ	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス	期末考査発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 955 kcal ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン 848 kcal ライス 味噌タンメン 春巻	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し		交総合体育大会	26 (月) 発の度揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル	期末考査発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal キーマカレーマカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 955 kcal ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ 13 (火) うめびしお	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ	フイス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮		交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー ハバーマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認)	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え	期末考查発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal キーマカレーマカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 955 kcal ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ うめびしお えのきとわかめの味噌汁	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ	### 1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁		交総合体育大会	26 (月) 親の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー 小ぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー)	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁	期末考査発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 12 (月) グリーンサラダ 牛乳 955 kcal ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ うめびしお えのきとわかめの味噌汁 740 kcal パン	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ	1018 kcal フイス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal フイス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal		交総合体育大会	26 (月) 親の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き (火) はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス ライス	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁	期末考査発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal キーマカレー マカロニサラダ 牛乳 955 kcal ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ うめびしお えのきとわかめの味噌汁 740 kcal パン 厚揚げと野菜の生姜煮	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ	フィス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal		交総合体育大会	38の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ チャスカッ チャスカッ チャスカッ チャスカッ チャスカッ チャスカッ チャスカッ カイス チャンカッ チャンカッ チャンカッ カイス チャンカッ チャンカッ カイス カ	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮	期末考査発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売) あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 955 kcal ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ うめびしお えのきとわかめの味噌汁 740 kcal パン 厚揚げと野菜の生姜煮 オクラのおかか和え 14 (水) 納豆	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス テキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン 848 kcal ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1036 kcal ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ストロベリー	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ		交総合体育大会	26 (月) 親の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ 30 (金) ほうれん草とマカロニソテー	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え	期末考査発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス テキンカツ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃのおきし 栗かぼちゃのはきかっています。 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネじゃが芋と人参の味噌汁		交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き にこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考査発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal キーマカレー マカロニサラダ グリーンサラダ 牛乳 955 kcal ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆と枝豆とコーンのサラダ うめびしお えのきとわかめの味噌汁 740 kcal パン 厚揚げと野菜の生姜煮 オクラのおかか和え 納豆 白菜ともやしの味噌汁	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス テキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン 848 kcal ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1036 kcal ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ストロベリー	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ		交総合体育大会	26 (月) 親の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ 30 (金) ほうれん草とマカロニソテー	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え	期末考査発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チャンカツ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 969 kcal ライス 豚ロース肉の照り焼き		交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き にこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考査発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぽん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン 848 kcal ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1036 kcal ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ストロベリー ほうれん草と玉葱のスープ 969 kcal カツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのおきしし 栗かぼちゃの高となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 969 kcal ライス 豚ロース肉の照り焼き ごぼうマカロニサラダ ほうれん草と玉葱のソテー		交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ポテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き にこ焼き はすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー かぼちゃコロッケ トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考査発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 969 kcal ライス 豚ロース肉の照り焼き ごぼうマカロニサラダ		交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ボテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き とではすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 960 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考査発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal 12 (月)	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぼん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ ブリン 848 kcal ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1036 kcal ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ストロベリー ほうれん草と玉葱のスープ 969 kcal カツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ボン酢 グレーブゼリー 1132 kcal 1132 kcal	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのおきしし 栗かぼちゃの高となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 969 kcal ライス 豚ロース肉の照り焼き ごぼうマカロニサラダ ほうれん草と玉葱のソテー	中学校科	交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ボテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き とではすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 960 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考査発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal 12 (月)	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぼん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ ブリン 848 kcal ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1036 kcal ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ストロベリー ほうれん草と玉葱のスープ 969 kcal カツカレー カツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢 グレープゼリー 1132 kcal ライス 麻婆春雨	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とカッキーニのソテーかぼちゃとじゃがいものサラダコーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子・の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉のおぎソース おくらのおきりース おくらお浸含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 969 kcal ライス 豚にぼうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁 998 kcal *** フタタ タタ タタ カース スパイシーケイジャンチキン	中学校科	交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ボテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き とではすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 960 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考査発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal 12 (月)	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぼん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ ブリン 848 kcal ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1036 kcal ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ストロベリー ほうれん草と玉葱のスープ 969 kcal カツカレー カツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢 グレープゼリー 1132 kcal ライス 麻婆春雨 菜の花のお浸し	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃの含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 969 kcal ライス 豚ロース肉の照り焼き ごぼうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁 998 kcal ライス スパイシーケイジャンチキン いんげんのゴマ塩和え		交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ボテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き とではすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 960 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考査発表
さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal 12 (月)	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぼん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ ブリン 848 kcal ライス 味噌タンメン 春巻 白滝ときのこのピリ辛炒め ヨーグルト 1036 kcal ガパオ 枝豆のツナマヨ和え ジョア ストロベリー ほうれん草と玉葱のスープ 969 kcal カツカレー カツカレー コーンサラダ ツナの胡麻ポン酢 グレープゼリー 1132 kcal ライス 麻婆春雨	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とカッキーニのソテーかぼちゃとじゃがいものサラダコーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子・の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉のおぎソース おくらのおきりース おくらお浸含め煮 豆腐となめこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 969 kcal ライス 豚にぼうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁 998 kcal *** フタタ タタ タタ カース スパイシーケイジャンチキン	中学校科	交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ボテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き とではすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 960 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考查発表
11 (日) さわらの塩焼き・春雨サラダ ひじきと切干大根のきんぴら 温泉卵(休売)あまのり佃煮 キャベツと豆腐の味噌汁 755 kcal 12 (月) グリーンサラダ 牛乳 955 kcal ライス 焼売とキャベツの塩昆布和え 大豆とひしおったのではですが、 えのきとわかめの味噌汁 740 kcal パン 厚揚げと野菜の生姜煮 オクラのおかか和え 白虫菜ともやしの味噌汁 牛乳 643 kcal 15 (木) グリーンサラダ ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 970 kcal ライス フラライス フライス フライス フライス フライス フライス フライス	玉葱と人参の中華スープ 801 kcal ライス チキンカツ レンコーンサラダ 青菜と白菜のぼん酢がけ 豆腐とわかめの味噌汁 773 kcal ライス 韓国風ピリ辛うどん 春雨サラダ プリン 848 kcal ライス 京噌舎 きゅう きゅう	1018 kcal ライス 豚肉のトマト煮込み 茄子とズッキーニのソテー かぼちゃとじゃがいものサラダ コーンスープ 996 kcal ライス 鶏肉と野菜の味噌炒め 餃子 切干の青じそ風味 小松菜と大根の中華スープ 956 kcal ライス 豚焼肉ともやしのねぎソース おくらのお浸し 栗かぼちゃのこの味噌汁 946 kcal ライス アジフライ 緑黄色野菜のおかか和え 煮豚入り中華ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁 969 kcal ライス 豚ロース肉の照り焼き ごぼうマカロニサラダ ほうれん草と玉葱のソテー 大根とわかめの味噌汁 998 kcal ライス スパイシーケイジャンチキン いんげんのゴマ塩和え ヨーグルト(アロエ)	中学校科	交総合体育大会	26 (月) 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のイタリアン和え ボテトと人参のスープ 822 kcal ライス さわらの塩焼き たこ焼き とではすのきんぴら・小松菜の胡麻和え キャベツと油揚げの味噌汁 839 kcal ライス ベーコンと厚揚げのペッパー炒め ツナとピーマンのソテー トマトクリームスープ 1075 kcal 豚丼 グリーンサラダ しらすとワカメの酢の物 ヨーグルト(いちご+ブルーベリー) 969 kcal ライス チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草とマカロニソテー ズッキーニと人参のスープ 960 kcal	韓国風お好み焼き キャベツともやしの磯香和え コンソメジュリアン 959 kcal ライス ちゃんぽん 春巻 チンゲン菜の胡麻ポン酢 ヨーグルト 966 kcal チリコンカン(豚挽肉と豆のトマト煮丼) メンチカツ バナナ 小松菜と大根のスープ 1015 kcal ライス 豚肉と野菜のオイスター焼きそば キャベツのピーナッツ和え たいやき(商品確認) わかめスープ 811 kcal ポークカレー ビーンズサラダ ごぼうツナマヨ ヤクルト	かぼちゃサラダ ピンクグレープフルーツ 白菜ときくらげの中華スープ 1038 kcal ライス 塩レモン唐揚げ&グリル 大根とえんどうのコンソメ煮 もやしと人参のごま塩和え 豆腐とわかめの味噌汁 962 kcal ライス 白身魚フライ野菜の南蛮酢だれ ペンネナポリタン ブロッコリーの青煮 コーンスープ 869 kcal ライス 鶏の七味焼き チンゲン菜ともやしのナムル 切干大根の中華和え 白菜と玉葱の味噌汁 917 kcal ライス 鯖の生姜煮 里芋の揚げ出し 大根の梅和え えのきと小松菜の味噌汁	期末考查発表