

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					あか	きいろ	みどり
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる
1	げつ	ごはん		マーボーはるさめ ナムル ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにくしいたけ にんにくのめやしほうれんそう
2	か	チキンライス		コンソメスープ だいずとハムのサラダ フルーツしらたま	とりにく ぎゅうにゅう だいず ハム ベーコン	こめ パターゼリー マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ えのきたけ コーン きゅうり みかん パイン もも
3	すい	ちらしずし		うおそうめんじる ほうれんそうのごまあえ さかなのなんばんづけ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう うおそうめん ホキ かつおぶし ちくわ	こめ しらたき さとう あぶら ごま	にんじん ごぼうしいたけねぎ えだまめ わかめ たまねぎ ほうれんそう もやし ピーマン
4	もく	むぎごはん		ちくぜんに はるさめのすのもの ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし ハム ちりめん ちくわ	こめ むぎ さといも はるさめ ごま さとう	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ いんげん きゅうり ひじき
5	きん	しよくパン		コーンポタージュ ポテトサラダ メンチカツ・りんごジャム	スキムミルク ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ ハム ぶたにく	パン さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	たまねぎ にんじんコーン しめじ きゅうり
8	げつ	ごはん		おやこどん いんげんのごまあえ やきししゃも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ししゃも たまご	こめ さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いんげん きくらげ
9	か	むぎごはん		にくじゃが もやしのカレーナムル いりこのあおのりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いりこ あつあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら バター	たまねぎ にんじん えだまめ もやし なら あおのり いとこんにやく
10	すい	ごはん		とうふとわかめのみそしる キャベツのおかかあえ とりそぼろ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし とりにく だいず	こめ さとう	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが えだまめ
11	もく	わかめごはん		うどん じゃこサラダ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ たまご ちりめん	こめ うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	わかめ にんじん ねぎ たまねぎ わかめ キャベツ きゅうり あおのり
12	きん	ココアパン <small>中2年リクエスト給食</small>		たまごスープ シーザーサラダ てりやきチキン・あおりんごゼリー	ハム ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	パン さとう でんぶん クルトン ゼリー	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり コーン
15	げつ	ごはん		ちゅうかどん きゅうりとわかめのすのもの シューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご タコ イカ シューマイ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ わかめ きゅうり
16	か	きびごはん		けんちんじる きりぼしだいこんのたまごとじ さけのしおやき	ぎゅうにゅう とりにく いりこたまご かつおぶし さけ とうふ	こめ きび さとう	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく ねぎ えだまめ きりぼしだいこん
17	すい	うめちりごはん		じゃがいものそぼろに だいずのりんかけ ミニトマト	しらす ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ だいず とりにく	こめ むぎ ごま さとう でんぶん じゃがいも	うめ たまねぎ にんじん トマト こんにやく いんげん しょうが
18	もく	ごはん		チキンカレー れんこんサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶらゼリー ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ もも えだまめ にんにく れんこん きゅうり みかん パイン
19	きん	ミルクパン		チリコンカン マカロニサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり みかん かんてん
22	げつ	ごはん いっしょくふりかけ		しるビーフン ごぼうサラダ かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく マグロ ぎゅうにゅう	こめ ビーフン ごまあぶら さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ なら ごぼう えだまめ きゅうり かぼちゃ
23	か	むぎごはん		とんじる ひじきサラダ さばのしおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ マグロ さば	こめ むぎ マヨネーズ	にんじん もやし ごぼう ねぎ たまねぎ こんにやく しいたけ ひじき キャベツ きゅうり
24	すい	ごはん <small>中3年リクエスト給食</small>		かきたまじる シーザーサラダ とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ でんぶん クルトン こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく
25	もく	ごはん		ポークシチュー ほうれんそうのソテー ヨーグルト(ソファール)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	こめ じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース ほうれんそう コーン
26	きん	しよくパン		ポトフ はるさめのすのもの ハンバーグ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ハンバーグ	パン さとう じゃがいも はるさめ ジャム	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり
29	げつ	ごはん		にくだんごスープ ホイコーロー オムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ ミートボール	こめ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ にんにく しょうが ピーマン
30	か	ゆかりごはん		とうにゅうとんじる かいそうサラダ ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうにゅう ホキ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん もやし たまねぎ ねぎ こんにやく しいたけ きゅうり かいそう

※都合により献立の一部を変更する場合があります。