

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをとどのえる
1	きん	ミルクパン		ウィンナーのチリソースに ほうれんそうのごまあえ キャベツのメンチカツ	スキムミルク ぎゅうにゅう ソーセージ メンチカツ	パン さとう じゃがいも ごま あぶら	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 ほうれんそう もやし
5	か	チャーハン		はるさめスープ かいそうサラダ あげシューマイ	ハム ぎゅうにゅう ベーコン マグロ シューマイ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん コーン えだまめ ねぎ たまねぎ はくさい きくらげ かいそう きゅうり レタス
6	すい	ごはん		とうにゅうとんじる もやしのおかかあえ さけのしおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ とうにゅう さけ かつおぶし	こめ ごま さとう	にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ ねぎ もやし
7	もく	ごはん 北小 中止 Ⓜ吹奏楽部中止		すましじる ひじきサラダ さかなのピザやき	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ マグロ ホキ チーズ	こめ	にんじん ねぎ えのき わかめ こんぶ ひじき キャベツ きゅうり たまねぎ
8	きん	あげパン 中学校 給食中止		ポトフ カミカミサラダ オムレツ	スキムミルク きなこ ウィンナー ぎゅうにゅう オムレツ	こめ パン こむぎこ さとう あぶら ごま	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ ごぼう きくらげ きゅうり
11	げつ	ごはん 中学校 給食中止		はっぼうさい こまつなのごまあえ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ うずらたまご	こめ でんぷん ごま あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ たけのこ こまつな たけのこ
12	か	むぎごはん		ちくぜんに ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ かつおぶし ヨーグルト マグロ	こめ むぎ さとも さとう	にんじん ごぼう れんこん もも しいたけ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり みかん パイン
13	すい	むぎごはん		だんごじる しらあえ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ちりめん かつおぶし	こめ むぎ こむぎこ さとう ごま しらたまこ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ほうれんそう ひじき こんにやく
14	もく	ごはん		ポークカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン
15	きん	あげパン(中学校のみ) コッペパン(ジャム) 南小 給食中止		コンソメスープ ブロッコリーサラダ いりこのあおりのあえ	スキムミルク きなこ ベーコン ぎゅうにゅう ハム いりこ	パン さとう あぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ブロッコリー あおりの コーン
18	げつ	チキンライス 北小 給食中止		にくだんごスープ マカロニサラダ やさしいコロッケ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	こめ バター マカロニ パンこ じゃがいも さつまいも あぶら こむぎこ さとう でんぷん こめこ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり しいたけ
19	か	ごはん 北小・中学校 中止		つみれじる きゅうりとささみのすのもの さかなのチーズパンこやき	ぎゅうにゅう 魚そうめん ちくわ とりささみ ホキ チーズ	こめ ごまあぶら さとう ごま パンこ オリーブゆ	わかめ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし にんにく パセリ
20	すい	ざっこくごはん		かぼちゃのみそじる だいこんサラダ さんまのしおやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ マグロ さんま みそ	こめ ざっこく さとう あぶら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ だいこん にんじん きゅうり えのきたけ
21	もく	ごはん		かきたまじる れんこんサラダ とりにくのからあげ(タルタルソース)	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かつおぶし	こめ でんぷん ごま さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ れんこん きゅうり
22	きん	しょくパン		スパゲティミートソース ほうれんそうとりんごのサラダ だいずのりんかけ	スキムミルク ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず	パン さとう スパゲティ 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 にんにく りんご ほうれんそう キャベツ きゅうり
25	げつ	ごはん 韓国料理		わかめスープ ナムル ビビンバ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう	わかめ にんじん ねぎ もやし きくらげ たまねぎ ほうれんそう しいたけ
26	か	ごはん ロシア料理		ビーフストロガノフ ポテトサラダ さけチーズフライ	さけ チーズ ぎゅうにゅう マグロ ぎゅうにゅう クリーム いんげん たまご さけ チーズ	パンこ こむぎこ こめ バター じゃがいも あぶら	あおりに にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく グリンピース
27	すい	むぎごはん 日本料理		おでん ほうれんそうのおかかあえ ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご さつまいも ホキ かつおぶし	こめ むぎ さとも ごま さとう	こんにやく だいこん にんじん こんぶ いんげん ほうれんそう もやし
28	もく	ごはん 中国料理		マーボーとうふ バンサンスー はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム はるまき	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	しいたけ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり
29	きん	コッペパン ドイツ料理		じゃがいものスープ キャベツのサラダ フランクフルト	スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ フランクフルト	パン さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい