

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅ	おかず	おもなざいりょう		
					あか	きいろ	みどり
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる
8	すい	ごはん		チキンカレー ミモザサラダ みかん	ぎゅうにゅうとりにくチーズ たまご	こめじゃがいも マヨネーズ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにくりんご ブロッコリー みかん
9	もく	ゆかりごはん		ぞうに ほうれんそうのおかかあえ たづくり	ぎゅうにゅうとりにく かつおぶし いりこ かまぼこ	こめもち さといも ごま さとう	だいこん にんじん しいたけ はくさい こんぶ ほうれんそう もやし しそ
10	きん	フィッシュバーガー (まるパン)		ポトフ さかなフライ レタス・タルタルソース	スキムミルク しろみざかな ぎゅうにゅう ウィナー たまご ししゃも	パン さとう	レタス だいこん にんじん たまねぎ はくさい しめじ えだまめ
14	か	わかめごはん		しるビーフン ごぼうサラダ いっしょくヨーグルト	ぎゅうにゅうぶたにく チーズ ヨーグルト マグロ	こめビーフン ごまあぶら ごま さとう あぶら	わかめ にんじん いら たまねぎ キャベツ きくらげ ごぼう えだまめ きゅうり
15	すい	むぎごはん		かきたまじる れんこんきんぴら ホキのごまみそやき	ぎゅうにゅうとりにくたまご ぶたにく さつまあげ ホキ みそ	こめむぎでんぷん さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん こんにやく
16	もく	むぎごはん		のっぺいじる もやしのごまあえ ツナとおからのいりに	ぎゅうにゅうとりにくとうふ マグロ おから	こめむぎ さといも でんぷん さとう ごま	にんじん だいこん しいたけ こんにやく ねぎ もやし きゅうり いんげん
17	きん	しよくパン マーシャルビーンズ		コーンポタージュ ジャーマンポテト オムレツ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	パン さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ えだまめ
20	げつ	チャーハン		にくだんごスープ バンサンスー うまかコロッケ	ハム ぎゅうにゅうぶたにく とりにく たまご ばにく	こめあぶらでんぷん はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	にんじん コーン えだまめ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ きゅうり
21	か	ごはん		だごじる キャベツのおかかあえ ざぜん・いっしょくふりかけ	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ かつおぶし だいず	こめこむぎこしらたまご さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし こんぶ ひじき
22	すい	きびごはん		とうにゅうとんじる ほうれんそうのごまあえ だいこんもち・ミニトマト	ぎゅうにゅうぶたにく ちくわ とうにゅう とうふ	こめきびごま さとう こめこ しらたまご	にんじん もやしたまねぎ ねぎ こんにやく しいたけ だいこん ほうれんそう トマト
23	もく	ざっこくごはん		つぼんじる ようらこんにやくのサラダ かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅうとりにく いりこ マグロ とうふ	こめざっこく さといも さとう ごま	にんじん しいたけ だいこん こんにやく ねぎ きゅうり <small>わかめ レタス しょうが かぼちゃ たまねぎ いんげん</small>
24	きん	セルフおにぎり <b>給食記念日</b>		はくさいのみそしる こまつなのあえもの さけのしおやき	ぎゅうにゅうあぶらあげ さけ	こめ さといも さとう	のり うめぼし はくさい ねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし
27	げつ	うめちりごはん		ちゅうかふうコーンスープ ナムル ししゃもフライ	しらす ぎゅうにゅうとりにく たまご ししゃも	こめごま さとう ごまあぶら あぶら パンこ	うめ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう きくらげ もやし
28	か	ミルクパン クロワッサン(中3のみ) <b>中3の2リクエスト給食</b>		コンソメスープ ほうれんそうのソテー タンドリーチキン・ミルク	スキムミルク ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく ヨーグルト	パン さとう	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ほうれんそう コーン にんにく
29	すい	ごはん		にくじゃが すきこんぶのサラダ りんご	ぎゅうにゅうぶたにく あつあげ さつまあげ	こめじゃがいも しらたき ごま さとう	たまねぎ にんじん えだまめ こんぶ レタス きゅうりりんご
30	もく	ごはん <b>中3の1リクエスト給食</b>		ポークカレー ポテトサラダ とりにくのからあげ	ぎゅうにゅうぶたにく チーズ とりにく	こめあぶらじゃがいも でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく きゅうり コーン しょうが
31	きん	むぎごはん		さつまじる マカロニサラダ さかなのかばやき	ぎゅうにゅうとりにくとうふ いりこ ハム たちうお	こめむぎさつまいも マカロニ あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが

※都合により献立の一部を変更する場合があります。