









予定献立表(材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。)

=++	
号 XX	
i in the	

	予定 新 立 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	55名9。また、同意にも国家の制立教を配けして	はすが、高校は午乳はつざませんのでこ 「承願いる	(9.)	
	月	火	水	木	金
			1	2	3
			<u> </u>	_	
	☆今月の元第	え<	ご飯	ご飯	あんかけ焼きそば
			牛乳	牛乳	牛乳
			いわしのみぞれ煮	豚肉とえのき茸のしぐれ煮	春巻き
	今月30日(木)の元気	くんの日には、「元気くん	キャベツの塩昆布和え	たたきごぼう	
	│ トーマカレー」が登場します		みそ汁(油揚げ)	すまし汁(わかめ、豆腐)	
		はインドのヒンディー語	ご飯、ごま	ご飯、ごま	焼きそば麺、春雨
体温や	で「細切れ肉」や「ひき肉」		C34, C54		Wie closet and
働く力	細かい決まりはなく、ひき				
1. ~ 1.0	│ │ をキーマカレーといいます。 │ │ ん(大豆)の入ったキーマフ		いわし、油揚げ、昆布、	豚肉、豆腐、わかめ、牛乳	うずら卵、いか、えび、
からだ を作る	ださいね。	カレー、味わりに良べてく	牛乳		豚肉、ひじき、牛乳
C11-0	/CGV 1486		キャベツ、にんじん、	えのき茸、長ねぎ、ごぼう、	玉ねぎ、きくらげ、にんじん、
調子を			長ねぎ、大根	玉ねぎ、しらたき、にんじん	白菜、キャベツ、長ねぎ
整える					
	6	7	8	9	10
	<u> </u>	<u></u>			1
	わかめご飯	小豆パン	ご飯	ご飯	カレーうどん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	揚げだし豆腐	チキンのガーリックソテー	赤魚の塩こうじ焼き	かぼちゃひき肉フライ	白玉きな粉
	ピリ辛たたききゅうり	玉ねぎとえびのサラダ	黒豆のカリカリ炒め	卯の花炒り	
	みそ汁(玉ねぎ)	コンソメスープ(キャベツ)	みそ汁(もやし)	かき玉汁	
は追り	ご飯、ごま	小豆パン	ご飯	ご飯	うどん、白玉もち
体温や働く力	こ助、こま	小豆ハン	こ以	こ以	JCA、日本もり
からだ	豆腐、牛乳	ベーコン、鶏肉、えび、	赤魚、大豆、しらす干し、	豚肉、おから、鶏卵、	鶏肉、つと巻き、きな粉、
を作る		牛乳	牛乳	ひじき、豆腐、牛乳	牛乳
調子を	きゅうり、にんじん、	キャベツ、きゅうり、	にんじん、もやし、長ねぎ	かぼちゃ、長ねぎ、ごぼう、	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、
整える	長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、	にんじん、玉ねぎ		にんじん、しいたけ、	しいたけ
	チンゲン菜、パプリカ			こんにゃく、三つ葉、玉ねぎ	
	13	14	15	16	17
	13	14	13	10	17
	麻婆春雨丼	たまごパン	ご飯	ご飯	スパゲティカルボナーラ
	麻袋苷的丹 牛乳	たまこハク 牛乳	牛乳	牛乳	4 4 4 4 4 4 4 4 4 4
	キ乳もやしのサラダ	ハンバーグ	鮭キャベツカツ	タレザンギ	ピーチミルクデザート
	桜えびのスープ	マカロニサラダ	白和え	玉ねぎの青じそ和え	C-7 3/0279-1
	位え びのスープ	イタリアンスープ			
H. VE. II.			みそ汁(えのき茸)	すまし汁(豆麩、つと)	
体温や働く力	ご飯、はるさめ、ごま	たまごパン、じゃがいも、	ご飯、ごま	ご飯、豆麩	スパゲティ
(30) (73		マカロニ			
からだ	豚肉、小桜えび、豆腐、	鶏肉、豚肉、ベーコン、	鮭、豆腐、牛乳	鶏肉、つと巻き、かつお節、	ベーコン、牛乳
を作る	牛乳	ハム、牛乳		牛乳	
調子を	チンゲン菜、長ねぎ、	きゅうり、にんじん、	えのき茸、大根、にんじん、	きゅうり、にんじん、しそ、	玉ねぎ、ほうれん草、
整える		玉ねぎ、ほうれん草、トマト		長ねぎ、玉ねぎ、レタス	みかん、ナタデココ
	にんじん、もやし、 ほうれん草、しいたけ	並んとく は ライが 0 年 () ()	玉ねぎ	ZACK BACK DOX	57.57 60 7 9 7 2 2
		0.1	20	00	0.4
	20	21	22	23	24
		^~L* 18>1	-***E		1 - 500= 3/3/
		ベビーパン 牛乳	ご飯 牛乳		しょうゆラーメン 牛乳
		午乳 ほうれん草オムレツ	ほっけの照り焼き		
	* * * *	はつれん早オムレッ ハムのマリネサラダ	納豆		焼売(1人2個)
	* * * *	コンソメスープ(白菜)	肉じゃが	3112	
	★ 高力 主。日 ★			本人刀の口	/>.
体温や	かり入る いしき	ベビーパン	ご飯、じゃがいも	E K K E	ラーメン
働く力	* * * *			F	
からだ	7. 7.	鶏卵、ハム、鶏肉、牛乳	ほっけ、豚肉、納豆、牛乳		豚肉、鶏肉、牛乳
を作る					
調子を	ı	きゅうり、白菜、玉ねぎ、	さやいんげん、にんじん、		玉ねぎ、にんじん、もやし、
整える		レタス、にんじん、	しらたき、玉ねぎ		チンゲン菜、グリンピース、
		ほうれん草			長ねぎ
	27	28	29	30 元気くんの日	
		20			
	ご飯	クロワッサン	ご飯	元気くんキーマカレー	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	えびと豆腐のチリソース	焼き栗コロッケ	さばのみそ煮	みかんゼリー 😅 💢	
	春雨サラダ	マカロニグラタン	海藻サラダ	**************************************	
	白菜スープ	ポトフ	すまし汁(ぶなしめじ、豆腐)	7	
体温や	ご飯、はるさめ、ごま	クロワッサン、マカロニ、	ご飯	ご飯、はと麦、ゼリー	
働く力		さつま芋、栗、じゃがいも			
1. > 1.8	三時 ラブ 井岡		ナげ 三席 芋りかり	또內 사이 구드 사이	
からだ を作る	豆腐、えび、牛乳	ウインナー、えび、チーズ、 牛乳	さば、豆腐、茎わかめ、	豚肉、牛肉、大豆、牛乳	
CIFO		T # U	ひじき、昆布、牛乳		600000
調子を	えのき茸、にんじん、長ねぎ、	キャベツ、玉ねぎ、	キャベツ、きゅうり、	玉ねぎ、ピーマン、	
整える	きゅうり、玉ねぎ、白菜	にんじん、マッシュルーム	ぶなしめじ、にんじん、	にんじん、トマト、みかん	
			三つ葉		