

	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1 土	パン チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳	豚丼 キャベツとカニカマの酢の物	ご飯 鶏バジルソテー キャベツレモンサラダ チリコンカン	11 火	パン ラザーニヤ キャベツソテー 牛乳	カレー ベーコンサラダ	ご飯 ビビンバの具 キムチスープ	21 金	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜炒め煮 みそ汁	パンセット	
2 日	食パン（セルフサンド） (チーズ・ジャム) ポテトサラダ 付け合わせ野菜 コーンスープ	豆乳担々麺 小籠包 付け合わせ野菜	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ えびだんごスープ	12 水	ご飯 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ みそ汁	焼きそば ナゲット ミニアメリカンドッグ パプリカナムル ゼリー	ご飯 かつおフライ きゅうりとさつまいの酢の物 豚汁	22 土			
3 月	ご飯 炒り豆腐包み焼 野沢菜の煮物 みそ汁	ご飯 鶏つくね チンゲン菜ソテー もやしナムル エビマヨ マンゴー缶	ご飯 納豆 魚のりパン粉焼き ささみ梅和え みそ汁	13 木	パン ベーコン巻玉子焼き さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 ミニチキン 糸こん明太子炒め なすピリ辛煮 いんげんごま和え チーズ	ご飯 油淋鶏 野菜ナムル 春雨スープ	23 日			
4 火	パン ウインナー卵焼き パンブキンサラダ 牛乳	ご飯 ピーマンの肉詰め 人参ツナきんぴら こんにゃくピリ辛煮 キャベツゆかり和え チーズ	ご飯 豚肉BBQソース スパゲティサラダ ほうれん草スープ	14 金	ご飯 鶏と野菜の焼きつくね キャベツお浸し みそ汁	ご飯 ミニハンバーグ こふき芋 もやし焼肉ソテー プロッコリーハムサラダ	鶏ごぼうご飯 西京焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	24 月			
5 水	ご飯 焼壳 もやしごま和え わかめスープ	そぼろ弁当 イカフリッター ピーマンだけのこ炒め かにかまサラダ ゼリー	ご飯 鮭ホイル焼き れんこんマヨサラダ 豆乳汁	15 土	パン エビグラタン マカロニサラダ ジョア	きつねうどん 磯香和え	ご飯 ミートグラタン ポパイサラダ 野菜スープ	25 火	パン トマトミートオムレツ ポテトサラダ 牛乳	焼き鳥丼 大根ソマヨサラダ	キムタクご飯 春巻き 切干大根のナムル 水餃子スープ
6 木	パン キッシュ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン にんじんしりしり ちくわときゅうりのおかか和え コンソメポテト 煮卵	焼肉丼 チョレギ風サラダ デザート	16 日	食パン（セルフサンド） (チーズ・ジャム) たまごサラダ 付け合わせ野菜 かぼちゃのポタージュ	豚キムチ丼 チヂミ 付け合わせ野菜	ご飯 鶏のみぞマヨ焼き こぎつねサラダ 沢煮椀	26 水	ご飯 カニカマ玉子焼き ひじき煮 みそ汁	ほうとう風うどん さつまいもの天ぷら 付け合わせ野菜	ご飯 肉野菜炒め オニオンリング かきたま汁
7 金	ご飯 さば塩焼き ツナごま和え みそ汁		パンセット	17 月	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 ヘルシーサラダ みそ汁	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ちくわごま照り焼き さつまいも甘煮 チンゲン菜ナムル	ご飯 焼き餃子 ささみキムチ和え 麻婆春雨	27 木	パン チーズ肉団子 マカロニサラダ 牛乳	チキンピラフ コロッケ コールスローサラダ	わかめご飯 豆腐ハンバーグ じゃがいもおかかマヨ けんちん汁
8 土				18 火	パン チキンピカタ タラモサラダ 牛乳	ご飯 チーズはんぺんフライ ミートボール きんぴらごぼう キャベツおかか和え みかん缶	ご飯 鮭チーズムニエル ツナコーンサラダ 根菜カレーチャウダー	28 金	ご飯 ウインナー なすぼろ煮 みそ汁	パンセット	ご飯 シーフードグラタン なすミートソース炒め ポトフ風スープ
9 日				19 水	ご飯 じゅかいもそぼろ煮 れんこんきんぴら みそ汁	チャーハン 海鮮焼壳 エビチリ いんげんマヨ和え ゼリー	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 小松菜とトマトのサラダ オニオンスープ デザート				
10 月	ご飯 ミートボール 切干大根煮 みそ汁	ご飯 鶏のから揚げ たまご焼き 枝豆コーンサラダ プロッコリー・ミニトマト 黄桃缶	ご飯 ゆで豚のごまだれ和え かぼちゃ煮 白玉汁	20 木	パン ハムエッグ カルボナーラサラダ 牛乳	ご飯 蓮根挟み揚げ ミニ焼きそば プロッコリーごま和え もやしナムル パイン缶	ご飯 鶏天 即席漬け風 肉じゃが				
備 考	28日（金）の昼食は定期考查最終日のためパンセットです。										
	※材料の関係で献立を変更することがあります。										

今月の平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1644kcal	63.7g	62.6g	214.7g	7.6g