



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	日	ツナカレーピラフ ポトフ マスカットゼリー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	311	カレーピラフ (403) 米 (304)	714
2	月	こぎつねずし <small>しろみざかな</small> 白身魚フライ キャベツのみそ汁 <small>しる</small> かしわもち <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 	453	こぎつねずし (395) 米 (304)	848
9	月	<small>とりにく</small> 鶏肉のからあげ <small>うめ</small> 梅サラダ <small>とうふ</small> 豆腐とえのきのみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	425	297	722
10	火	<small>まめ</small> 豆ごはん <small>ぶた</small> 豚キムチ キャベツの中華あえ <small>ちゅうか</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	429	豆ごはん (306) 米 (297)	735
11	水	<small>おやこに</small> 親子煮 <small>たくわんの</small> <small>もの</small> あえ物 さつまいものみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	459	297	756
12	木	<small>ぶたにく</small> 豚肉コロッケ <small>ビーンズ</small> サラダ オニオンスープ <small>コッペパン</small> チョコクリーム <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	528	265	793
13	金	ハヤシライス <small>キャベツの</small> <small>コーンドレ</small> サラダ <small>の</small> 飲むヨーグルト	176	ハヤシライス (578) 米 (322)	754
16	月	<small>やさい</small> 野菜あんかけ豆腐 <small>とうふ</small> もやしのサラダ <small>とりにく</small> 鶏肉とさといものみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	495	297	792
17	火	クファージュシー 蒸ししゅうまい (もやし <small>ぞ</small> 添え) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 <small>たま</small> <small>しる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	304	クファージュシー (409) 米 (304)	713
18	水	ビビンバ <small>だいがくいも</small> 大学芋 もずく汁 <small>しる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	329	ビビンバ (464) 米 (297)	793
19	木	タンドリーチキン <small>やさい</small> 野菜のマリネ かぼちゃのコンソメスープ <small>コッペパン</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	474	265	739

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
20	金	しっぽくうどん ちくわの磯辺揚げ <small>いそべあ</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	259	しっぽくうどん (367) 麵 (210)	626
23	月	<small>ぶた</small> 豚じゃが <small>キャベツの</small> <small>ゆかりあえ</small> <small>とうふ</small> 豆腐とあげのみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	411	297	708
24	火	<small>しろみざかな</small> <small>て</small> <small>や</small> 白身魚の照り焼き <small>わかめの</small> <small>す</small> <small>もの</small> 酢の物 <small>とりにく</small> <small>だいこん</small> <small>しる</small> 鶏肉と大根のみそ汁 <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	373	297	670
25	水	マーボー豆腐 <small>どうふ</small> <small>はるさめ</small> 春雨サラダ もやしとわかめのスープ <small>しる</small> ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	498	297	795
26	木	ハンバーグ <small>ミネストローネ</small> コッペパン <small>の</small> <small>飲む</small> ヨーグルト	378	265	643
27	金	チキンカレーライス <small>ポン酢</small> <small>ず</small> <small>しる</small> サラダ ぶどうゼリー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	216	カレーライス (582) 米 (322)	798
30	月	みかんどりのチキンカツ (デミソース) <small>きりほしだいこん</small> <small>にもの</small> <small>たま</small> 切干大根の煮物 <small>たま</small> <small>しる</small> 玉ねぎのみそ汁 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	448	297	745
31	火	<small>たきこ</small> 炊き込みごはん <small>ほねくの</small> <small>あ</small> カレー揚げ キャベツのみそ汁 <small>しる</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	412	炊き込みごはん (355) 米 (304)	767

今月の旬 こんげつ しゅん

えんどう豆 <small>まめ</small>	そらまめ	たけのこ	アスパラガス
			
しんじゃが	いちご	メロン	あさり
			
いまがおいしいよ!			かつお 