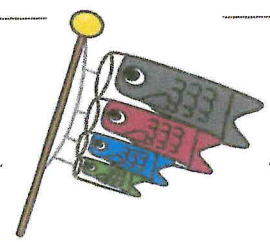


	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝		ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き
昼		ご飯 シーフードシチュー まめまめサラダ 牛乳	ご飯 コロケ 白身魚のフライ ひじきの煮物 漬け物 めった汁	ご飯 ミートスパゲッティ ぱりぱりサラダ 牛乳	カレーライス サラダ 牛乳	あんかけチャーハン サラダ ワカメスープ 牛乳	ご飯 焼うどん 玉葱と人参の吸い物 サラダ 牛乳
夕		お節約 メニュー おEのしほにね!	ルーローファン サラダ きくらげのスープ	ご飯 豚肉のしょうが焼き 根菜の煮物 漬け物 味噌汁	ご飯 タツリタン チャプチェ 枝豆 卵スープ	ご飯 豚肉と厚揚げ炒め ゆかり和え ポテトサラダ ふとわかめの吸い物	ご飯 水餃子 春雨サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ベーコンスクランブル
昼	ご飯 鯖の塩焼き 一口ゼリー 五目きんぴら 豆腐の吸い物	ご飯 しゅうまい ワカメスープ 一口ゼリー 中華風野菜炒め	ご飯 味噌ラーメン サラダ 牛乳	ご飯 とり野菜 サラダ 漬け物 牛乳	ハヤシライス サラダ 牛乳	ご飯 五目うどん サラダ 牛乳	すき焼き丼 サラダ 吸い物 牛乳
夕	ご飯 揚げかつ 玉葱と人参の吸い物 ほうれん草の和え物	ハントライス サラダ コンソメスープ	ご飯 つげの豆腐バーグ 焼き野菜サラダ キャベツスープ	三色丼 切り干し大根サラダ 豚汁	ご飯 スパニッシュオムレ キャベツスープ イタリアンサラダ	ご飯 カレー鍋 ポテトサラダ バナナ	ご飯 マカロニグラタン かぼちゃサラダ 豆スープ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール
昼	ご飯 揚げぎょうざ ブロッコリーのサラダ ナムル エスニックスープ	ご飯 ブラウンシチュー サラダ 牛乳	ご飯 血うどん 大根サラダ 牛乳	ご飯 塩マーボー 大根サラダ 牛乳	親子丼 具だくさん味噌汁 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 きのこの和風スパ サラダ 牛乳	チキンライス クリームスープ サラダ 牛乳
夕	ロコモコ スコッチブロス風	たけのこご飯 魚の塩麹焼き 枝豆 スパサラダ ふとわかめの味噌汁	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 ゆかり和え 味噌汁	フィッシュカレー ヨーグルト和え	ご飯 チーズダッカルピ 韓国風スープ とうふサラダ	ご飯 里芋のそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 ほうれん草の和え物	ご飯 回鍋肉 しゅうまい 一口ゼリー ワカメスープ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜 ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ベーコンスクランブル	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール		
昼	ご飯 さばの照り焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 枝豆	ご飯 春巻き 卵スープ キャベツと豚肉和え みかん	ご飯 かき揚げうどん ひじきサラダ 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろあん 一口ゼリー れんこんサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚のフライ ハッシュドポテト 漬け物 切り干し大根の煮物 味噌汁		
夕	ピピンパ 冷やっこ 卵スープ	ご飯 照り焼きチキン 野菜ソテー ふとわかめの吸い物	シーフードピラフ トマトシチュー ぱりぱりサラダ	金沢カレー サラダ	ご飯 肉団子の酢豚 春雨サラダ キムチあえ ワカメスープ		



\*朝食、昼食には牛乳が必ずつきます。朝食に週3日パンがつきます  
\*材料の都合により、献立が変更することがあります

生徒の皆さんは、新しい生活に慣れてきた頃でしょうか。

「いただきます」「ごちそうさまでした」の気持ちの良い挨拶はどの生徒さんからもしっかり聞くことができ、嬉しく思っています。食堂でのマナーもとても良いです。

黄柳野食堂では、厚労省が示した「食事摂取基準」に基づいて栄養士が献立を作っています。バランスの良い食事を提供していますので、安心して三食しっかり食べてもらえると健康的です。