

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
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 ほうれん草の卵とじ	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 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ベーコンスクランブル
昼		シーフードカレー サラダ 牛乳	ご飯 ジャージャー麺 大根サラダ 牛乳	鶏ごぼう丼 ポテトサラダ かきたま汁 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ 牛乳	納豆チャーハン ワカメスープ サラダ 牛乳	五目うどん サラダ 牛乳
夕		照り焼きチキン 野菜 ソテー 枝豆 玉葱と人参の吸い物	まつたけ風ご飯 鯖の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 つげのハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ 枝豆	かに玉丼 サラダ ワカメスープ	ご飯 カレーグラタン かぼちゃサラダ キャベツのクリーム	ご飯 揚げぎょうざ キャベツのサラダ ナムル ワカメスープ
	14	15	16	17	18	19	20
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 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 魚の塩麹焼き 玉葱と人参の吸い物 ひじきの煮物 一口ゼリー	ロコモコ コンソメスープ 牛乳	ご飯 長崎ちゃんぽん サラダ 牛乳	ご飯 豆腐の肉みそあん サラダ かきたま汁	ご飯 春巻き 春雨の和え物 キムチあえ ワカメスープ	ハヤシライス サラダ 牛乳	ご飯 きのこの和風スパ サラダ 牛乳
夕	かきあげ天丼 サラダ けんちん汁	ご飯 ヤムニョムたら もやしの和え物 中華スープ 枝豆	秋カレー マカロニサラダ	ご飯 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 漬け物 玉葱と人参の吸い物	ご飯 チキンのトマトシチュー 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 スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ みかん
	21	22	23	24	25	26	27
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 がんもどき煮	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 モヤシ炒め	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 目玉焼き
昼	タコライス キャベツスープ 牛乳 プリン又はヨーグル	ご飯 ブラウンシチュー まめまめサラダ 牛乳	三色丼 冷やっこ 具だくさん味噌汁 牛乳	ご飯 焼うどん ひじきサラダ 牛乳	ご飯 あじのフライ コロケ 高野豆腐の煮物 一口ゼリー 玉葱と人参の吸い物	厚揚げ卵丼 サラダ ふとわかめの吸い物 牛乳	ご飯 あんかけうどん サラダ 牛乳
夕	ご飯 味噌かつ ほうれん草ごま和え のっぺい汁	さつま芋ご飯 さばの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 タンダーチキン イタリアンサラダ 枝豆 キャベツのクリームスープ	ルーローファン サラダ ワカメスープ	ご飯 マカロニグラタン かぼちゃサラダ 豆スープ	ご飯 タツリタン キャベツの中華和え 枝豆 卵スープ	わかめご飯 おでん ポテトサラダ バナナ
	28	29	30	31			
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 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め			
昼	ピピンパ 卵スープ 海藻サラダ 牛乳	ピラフ ガンボ サラダ 牛乳	ご飯 しゅうまい チャプチェ キムチあえ 中華スープ	ご飯 たらこスパゲッティ ぱりぱりサラダ 牛乳			
夕	ご飯 つげの豆腐バーグ 根菜の煮物 漬け物 味噌汁	ご飯 フィッシュ&チップス ナポリタン コーンクリームスープ	ハロウィン メニュー おたのしみです	親子丼 サラダ けんちん汁			

*朝食、昼食には牛乳が必ずつきます。朝食は週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

暑さ寒さも彼岸までと、言いますが・・・
昼間はまだまだ気温の高い日が多いです。でも、食欲の秋
ですね、生徒の皆さんの喫食率も4月から変わらず高い日
が続いています。朝きちんと起きて、1日三食を食べると
いう生活習慣の基本がしっかり身につけているという証拠
ですね！

