



	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 ウインナー	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 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮
昼		ご飯 シーフードパスタ ぱりぱりサラダ 牛乳	カレーライス サラダ 牛乳	ご飯 棒ぎょうざ 春雨の和え物 一口ゼリー モヤシスープ	ご飯 豆腐のそぼろあん エッグサラダ 味噌汁 牛乳	ご飯 ラーメン サラダ 牛乳	納豆チャーハン サラダ 吸い物 牛乳
夕		お月見 X=2-	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 照り焼きチキン 枝豆 ナポリタン 豆のクリームスープ	かに玉丼 ワカメスープ 大根サラダ	ご飯 ムサカ かぼちゃサラダ キャベツスープ	ご飯 しゅうまい キャベツハムサラダ ナムル 中華スープ
	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 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	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 がんもどき煮
昼	ハヤシライス サラダ 牛乳	麻婆丼 大根サラダ 牛乳	ご飯 かれい煮付 五目きんぴら 味噌汁 漬け物	鶏ごぼう丼 冬瓜の煮物 かきたま汁 牛乳	ご飯 白身魚フライ コロケ ナポリタン 枝豆 キャベツスープ	ご飯 ジャージャー麺 サラダ 牛乳	ご飯 もろこしうどん そぼろサラダ 牛乳
夕	ご飯 メンチカツ ちくわの磯辺揚げ 根菜の煮物 味噌汁 枝豆	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 味噌汁 漬け物	カレーライス サラダ	ご飯 魚の南蛮漬け マカロニサラダ 味噌汁 一口ゼリー	ご飯 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ゆかり和え	ご飯 豚肉と厚揚げ炒め 吸い物 さつま芋のあんこ煮 小松菜の和え物	ご飯 クリームシチュー とうふサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
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 ウインナー	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 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 がんもどき煮
昼	三色丼 サラダ 具だくさん味噌汁 牛乳	ご飯 ミートスパゲティ ぱりぱりサラダ 牛乳	ご飯 水餃子 サラダ 牛乳	ご飯 魚の塩麹焼き ひじきの煮物 一口ゼリー 吸い物	ご飯 春巻き もやしの和え物 エスニックスープ 一口ゼリー	ご飯 カレーうどん 大根サラダ 牛乳	厚揚げ卵丼 サラダ 吸い物 牛乳
夕	ご飯 タンドリーチキン イタリアンサラダ スコッチブロス風	ガバオライス 春雨スープ	キムタクご飯 アジフライ サラダ 吸い物	ご飯 つげのハンバーグ 野菜 ソテー クリームスープ	ご飯 和風オムレツ 大根と里芋の煮物 枝豆 味噌汁	中華飯 卵スープ	ご飯 肉じゃが スパサラダ 小松菜の和え物 味噌汁
	27	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 ミートボール	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	ご飯 マーボー 海草サラダ 牛乳	ご飯 かにシュウマイ もやしの味噌スープ 春雨サラダ 一口ゼリー	ご飯 魚のトマトシチュー サラダ 牛乳	ご飯 かき揚げうどん ポテトサラダ 牛乳	豚玉丼 けんちん汁 かぼちゃサラダ 牛乳		
夕	さつま芋ご飯 鯖の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豚カツ 切り干し大根の煮物 漬け物 吸い物	 110周年 X=2-	ビビンバ 海草サラダ 卵スープ	ご飯 マカロニグラタン ひじきサラダ 白菜スープ		

*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いているという証拠ですね！

