12月分献立

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ﾁﾘｿｰｽ団子 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾐｯｸｽ野菜(ﾚｲﾝﾎﾞｰ) ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞ･人参) 1161kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ひじき煮 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 940kcal	ﾋﾘ辛ﾁｬｰﾊﾝ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ 南瓜ｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 924kcal	ご飯 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｿｰｽ) ﾐｯｸｽ野菜 小松菜のお浸し 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 1069kcal	ご飯 牛乳 豚の大根煮 ﾐｯｸｽ野菜 小松菜のお浸し 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 1092kcal	
2	火	ご飯(おかか) 鰆の照焼き 丸天 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 味噌汁(大根･揚) 942kcal	ご飯 回鍋肉 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･人参) 750kcal	わかめご飯 たぬきうどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 942kcal	ご飯 牛乳 白身ﾌﾗｲ(ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ｺｰﾙｽﾛｰ 生酢 味噌汁(白菜･人参) 1011kcal	ご飯 牛乳 ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ｺｰﾙｽﾛｰ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ 味噌汁(白菜･人参) 1151kcal	期末考査発表
3	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ) 牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ 焼きそば ﾊﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ｷﾔｼ･人参) 969kcal	ご飯 ﾁｷﾝ竜田 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 970kcal	中華丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 742kcal	ご飯 牛乳 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙ焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･葱) 1131kcal	ご飯 牛乳 ﾌﾞﾙｺｷﾞ風 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･葱) 963kcal	
4	木	ご飯(たまご) ﾁｷﾝ西京焼き 切干大根と高野の煮物 厚焼卵 ｻｰｻｲ 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 825kcal	ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾍﾞｰｺﾝ) 756kcal	さけご飯 塩ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 832kcal	ご飯 牛乳 煮麺 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ 金時煮豆 味噌汁(厚揚･葱) 1202kcal	ご飯 牛乳 豚肉のｶﾚｰ炒め ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ 金時煮豆 味噌汁(厚揚･葱) 1007kcal	
5	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) 牛乳 ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) 801kcal	ご飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾐｯｸｽ野菜 ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(小松菜･人参) 1094kcal	五目ﾁｬｰﾊﾝ ﾐｯｸｽ野菜 ｺｰﾙｽﾛｰ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(小松菜･人参) 657kcal	ご飯 牛乳 唐揚げﾉﾙｳｪｰ風 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のわさび和え 味噌汁(大根･揚) 1155kcal	ｼｭﾘﾝﾌﾟｶﾚｰ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(大根･揚) 牛乳 1014kcal	おかわりデー
6	土	ご飯(かつお) ちぎり揚げ ﾎﾞｲﾙｳｨﾝﾅｰ 高野と枝豆の卵とじ ほうれん草ｵﾑﾚﾂ うぐいす豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･揚) 852kcal	ご飯 ﾑｰｼｰﾛｰ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(卵･葱) 817kcal	豆わかめご飯 醤油ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 808kcal	ご飯 牛乳 ほっけ一夜干し ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜･人参) 1150kcal	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜･人参) 1103kcal	県外入試
7	日	ご飯(さけ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ひじき煮 丸天 ﾅﾑﾙ 味噌汁(鮫･葱) 860kcal	ご飯 鰤の塩焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 831kcal	かき揚げ丼 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 794kcal	ご飯 牛乳 ﾁｷﾝｶﾂ(味噌ﾀﾞﾚ) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(鶏･ｷｸﾗｹﾞ) 1181kcal	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(鶏･ｷｸﾗｹﾞ) 918kcal	日本語能力試験
8	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 目玉焼き 焼きそば ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(胡麻ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･白菜) 1011kcal	ご飯 ｶﾚｰﾘｯｸﾁｷﾝ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 960kcal	ゆかりご飯 けんちんそば ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 793kcal	ご飯 牛乳 ﾁｷﾝ南蛮 ﾐｯｸｽ野菜 味噌汁(大根･揚) 1142kcal	ご飯 牛乳 柳川風煮 ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾞﾀ芋 味噌汁(大根･揚) 1047kcal	
9	火	ご飯(たらこ) 納豆 半熟卵 ﾋﾞｰﾌﾝ 三月菜 味噌汁(ｴﾉｷ･人参) 697kcal	ご飯 鮭のﾏﾖ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 841kcal	ｵﾑﾗｲｽｺﾛｯｹのせ ﾃﾞﾐｿｰｽ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 970kcal	ご飯 牛乳 ﾆﾝﾆｸ芽のﾁﾘｿｰｽ ｺｰﾙｽﾛｰ 切干大根 味噌汁(豆腐･葱) 1172kcal	ご飯 牛乳 八宝菜 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾐﾆﾒﾝﾁ 味噌汁(豆腐･葱) 1119kcal	期末考査①
10	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞと野菜ｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(ｷﾔｼ･葱) 788kcal	ご飯 照焼ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 味噌汁(大根･揚) 944kcal	豆わかめご飯 豚ｷﾑﾁﾗｰﾒﾝ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 930kcal	ご飯 牛乳 ﾐｯｸｽﾌﾗｲ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 1149kcal	牛すじｶﾚｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 牛乳 1037kcal	期末考査② おかわりデー
11	木	ご飯(おかか) 鳳酢肉団子 ごぼう天 ﾊﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ うの花 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 977kcal	ご飯 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(ｺﾏﾂﾅ･揚) 838kcal	ｿｰｽｶﾂ丼 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(小松菜･揚) 922kcal	ご飯 牛乳 揚鶏の香味ｿｰｽ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾏｶﾛﾆｿｰ ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) 1086kcal	ご飯 牛乳 韓国風すき煮 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾏｶﾛﾆｿｰ ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) 931kcal	期末考査③
12	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 鶏天 牛乳 ゆで卵 ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾐｯｸｽ野菜(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾞﾏ) 863kcal	ご飯 油淋鶏 ﾐｯｸｽ野菜 ﾅﾑﾙ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾍﾞｰｺﾝ) 1016kcal	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 618kcal	ご飯 牛乳 ﾁｰｽﾞﾁｷﾝｶﾂ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 豆ｺﾞﾎﾞｳ 味噌汁(豆腐･葱) 1127kcal	ご飯 牛乳 豚肉のﾚﾓﾝ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 豆ｺﾞﾎﾞｳ 味噌汁(豆腐･葱) 944kcal	期末考査④
13	土	ご飯(たまご) ﾁｷﾝ照焼き 豆腐とひじきの炒り煮 ｼｭｳﾏｲ 小松菜の和え物 味噌汁(大根･ﾜｶﾒ) 833kcal	ご飯 手作り唐揚げ ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 899kcal	ご飯 ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 901kcal	ご飯 牛乳 角豚＆春巻き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 小松菜のｺﾞﾏ和え 味噌汁(葱･卵) 1008kcal	ご飯 牛乳 牛肉ともやしのﾋﾘ辛炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 小松菜のｺﾞﾏ和え 味噌汁(葱･卵) 1011kcal	
14	日	ご飯(さけ) 鰤の塩焼き 竹輪と大根の煮物 ほうれん草ｵﾑﾚﾂ 大根ﾗｰ油 味噌汁(鮫･葱) 730kcal	ご飯 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ･人参) 767kcal	ひじきご飯 肉うどん ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 952kcal	ご飯 牛乳 お好み焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻﾗﾐｶﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺｰﾝ) 1093kcal	ご飯 牛乳 茄子と豚肉の味噌炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏｻﾗﾐｶﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺｰﾝ) 954kcal	
15	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(ﾚｲﾝﾎﾞｰ) ｽｰﾌﾟ(ｷﾔｼ･人参) 1071kcal	ご飯 豚肉と厚揚げのｷﾑﾁ炒め ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(大根･揚) 833kcal	唐揚テリマヨ丼 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(大根･揚) 1137kcal	ご飯 牛乳 鯛の南蛮漬け ﾐｯｸｽ野菜 五目煮豆 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ｺｰﾝ) 927kcal	ご飯 牛乳 肉豆腐 ﾐｯｸｽ野菜 五目煮豆 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ｺｰﾝ) 881kcal	集中授業①
16	火	ご飯(かつお) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 切干大根と高野の煮物 厚焼卵 ﾅﾑﾙ 味噌汁(白菜･人参) 784kcal	ご飯 鶏肉のﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ･玉葱) 1044kcal	わかめご飯 ｽﾀﾐﾅﾆﾝﾆｸﾗｰﾒﾝ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ 963kcal	ご飯 牛乳 鶏肉とﾆﾝﾆｸ芽の炒め物 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 1005kcal	ご飯 牛乳 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 1000kcal	集中授業②

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
17	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ) 牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ 焼きそば ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(鶏･葱) 799kcal	ご飯 鯖の味噌煮 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(小松菜･人参) 829kcal	ﾁｷﾝﾋﾞﾗﾌ 麓摩竿ｿｰｽ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(小松菜･人参) 794kcal	ご飯 牛乳 豚肉と牛蒡の卵とじ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ 味噌汁(白菜･人参) 1058kcal	ﾁｷﾝｶﾚｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ 味噌汁(白菜･人参) 牛乳 1113kcal	集中授業④ おかわりデー
18	木	ご飯(たらこ) ﾁｷﾝ西京焼き ひじきとﾚﾝｺﾝのｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ うぐいす豆 味噌汁(大根･揚) 1015kcal	ご飯 牛肉と春雨の韓国炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ひじき煮 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･葱) 808kcal	ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･葱) 603kcal	ご飯 牛乳 ﾎﾟﾃﾄと鶏唐揚げの黒胡椒炒め ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ 青梗菜の辛子和え 味噌汁(鮫･葱) 1237kcal	ご飯 牛乳 ﾆﾗ豚 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ 青梗菜の辛子和え 味噌汁(鮫･葱) 918kcal	集中授業④
19	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) 牛乳 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) 1079kcal	ご飯 豚カツ ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾟｲﾝ缶 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 915kcal	ｽﾀﾐﾅ丼 ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾟｲﾝ缶 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 886kcal	ご飯 牛乳 いわし梅しそフライ&コロッケ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 金時煮豆 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 975kcal	ご飯 牛乳 豚肉の甘辛煮 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 金時煮豆 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 1023kcal	終業式
20	土	ご飯(おかか) 鰤の照焼き 笹がき牛蒡の甘辛漬 卵ｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝの和え物 味噌汁(白菜･人参) 890kcal	ご飯 鶏じゃが ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 782kcal	さけご飯 かき揚げうどん ｺｰﾙｽﾛｰ 黄桃缶 913kcal	ご飯 牛乳 鳥豚ﾒﾝﾁ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(厚揚･葱) 1020kcal	ご飯 牛乳 牛肉の四川炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(厚揚･葱) 956kcal	
21	日	ご飯(たまご) ｵﾑﾚﾂ 丸天 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 大根ﾗｰ油 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 808kcal	ご飯 手作りかき揚げ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 705kcal	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 943kcal	ご飯 牛乳 ﾁｷﾝｶﾂ(卸し) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 切干大根 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 1116kcal	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 春巻き 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 1073kcal	
22	月	ご飯(さけ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 五目煮豆 厚焼卵 ﾅﾑﾙ 味噌汁(大根･揚) 796kcal	ご飯 白身ﾌﾗｲ(ﾄﾏﾄｿｰｽ) ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 906kcal	ゆかりご飯 味噌ﾗｰﾒﾝ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 875kcal	ご飯 牛乳 鶏の照煮 ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 1190kcal	ご飯 牛乳 ﾋﾟｰﾏｼｼﾁｭｰ ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 1119kcal	
23	火	ご飯(かつお) ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ 竹輪と大根の煮物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(豆腐･葱) 847kcal	ご飯 牛肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 809kcal	さんまの蒲焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 803kcal	ご飯 牛乳 豚肉のにんにく醤油炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 1026kcal	ご飯 牛乳 ｽﾀﾐﾅちゃんこ鍋 ｺｰﾙｽﾛｰ 大学芋 1074kcal	天皇誕生日
24	水	ご飯(たらこ) ﾁｷﾝ照焼き 大根と白滝の甘辛煮 ｼｭｳﾏｲ ｻｰｻｲ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 938kcal	ご飯 ﾌﾗｲ盛り合わせ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺｰﾝ) 928kcal	ｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝｶﾞｹｯﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺｰﾝ) 554kcal	ご飯 牛乳 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ 温野菜 星型ﾎﾟﾃﾄ ｹｰｷ ｽｰﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ･玉葱) 1290kcal	ご飯 牛乳 唐揚げ 温野菜 星型ﾎﾟﾃﾄ ｹｰｷ ｽｰﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ･玉葱) 1273kcal	
25	木	ご飯(おかか) 納豆 半熟卵 ﾋﾞｰﾌﾝ ﾊﾘﾊﾘﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 731kcal	ご飯 醤照焼＆春巻き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾅﾑﾙ 味噌汁(大根･揚) 854kcal	ｽｰﾌﾟﾁｬｰﾊﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(大根･揚) 703kcal	ご飯 牛乳 鶏と野菜のXO醤炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(葱･葱) 939kcal	ご飯 牛乳 筑前煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(葱･葱) 984kcal	
26	金	ご飯(たまご) 甘酢肉団子 ごぼう天 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ うぐいす豆 味噌汁(鮫･葱) 1082kcal	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(卵･葱) 828kcal	ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｽｰﾌﾟ(卵･葱) 686kcal	ご飯 牛乳 ﾒﾝﾁｶﾂ ﾐｯｸｽ野菜 青梗菜のﾂﾅ和え 味噌汁(玉葱･人参) 1047kcal	ご飯 牛乳 豚肉の山椒炒め ﾐｯｸｽ野菜 青梗菜のﾂﾅ和え 味噌汁(玉葱･人参) 902kcal	
27	土	ご飯(さけ) ちぎり揚げ ひじき煮 ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ 筍土佐煮 味噌汁(豆腐･葱) 687kcal	ご飯 ﾁｷﾝﾏﾖ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 1028kcal	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ丼 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 820kcal	ご飯 牛乳 酢鶏 ｺｰﾙｽﾛｰ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 1127kcal	ご飯 牛乳 豚の大根煮 ｺｰﾙｽﾛｰ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 1105kcal	
28	日	ご飯(かつお) 目玉焼き 焼きそば ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味まめ 味噌汁(白菜･ｴﾉｷ) 858kcal	ご飯 野菜そぼろ炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 味噌汁(大根･揚) 801kcal	ひじきご飯 月見うどん ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 818kcal	ご飯 牛乳 ｴﾋﾞｶﾂ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 菜の花和え ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) 949kcal	ご飯 牛乳 肉じゃが ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 菜の花和え ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) 867kcal	
29	月	ご飯(たらこ) 鮭の塩焼き 五目煮豆 厚焼卵 ｻｰｻｲ 味噌汁(大根･人参) 743kcal	ご飯 ｻﾑｼﾞｬﾝ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺｰﾝ) 832kcal	旨辛ｴｽﾆｯｸﾗｲｽ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺｰﾝ) 770kcal	ご飯 牛乳 鯖の南蛮漬け ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ 根菜の和え物 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 995kcal	ご飯 牛乳 旨塩焼肉 ｷｭｰﾌﾟﾏﾖ 根菜の和え物 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 910kcal	
30	火	ご飯(おかか) ｵﾑﾚﾂ ｺｰﾝ寒雨ｻﾗﾀﾞ ｼｭｳﾏｲ 大根ﾗｰ油 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ﾓﾔｼ) 788kcal	ご飯 ﾁｷﾝ竜田 ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂﾅ･人参) 962kcal	kcal	ご飯 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(白菜･葱) 1002kcal	kcal	
31