

| | 1日 (火) | 2日 (水) | 3日 (木) | 4日 (金) |
|--|---|--|---|---|
| | 鶏肉の照り煮 御飯 牛乳 200ml 竹輪の炒り煮 かぼちゃのサラダ (725Kcal) | 豆腐の中華風うま煮 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ キャベツの塩昆布和え (845Kcal) | 魚のかりん揚げ 御飯 牛乳 200ml じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和風和え (761Kcal) | カレーうどん 牛乳 200ml 厚焼き卵 サラダ (741Kcal) |
| 7日 (月) | 8日 (火) | 9日 (水) | 10日 (木) | 11日 (金) |
| 白身魚のフライ ピーマンのソテー 御飯 牛乳 200ml きんぴらごぼう ほうれん草のけずり和え (849Kcal) | 鶏肉の甘酢炒め 御飯 牛乳 200ml ごま味噌煮 小松菜の磯辺和え (823Kcal) | 魚の南蛮漬け 御飯 牛乳 200ml キムチ炒め 小松菜の信田和え (804Kcal) | ソースカツ丼 味噌汁 オムレツ ほうれん草サラダ (820Kcal) | 《 地産地消給食の日 》 鶏肉と蒸し大豆の味噌炒め 御飯 牛乳 200ml 揚げギョーザ ごま和え (860Kcal) |
| 14日 (月) | 15日 (火) | 16日 (水) | 17日 (木) | 18日 (金) |
|  チキンカレー 牛乳 200ml ハムカツ 春雨サラダ (908Kcal) | 魚の南蛮漬け 御飯 牛乳 200ml キムチ炒め 小松菜の信田和え (804Kcal) | チャプチェ(韓国風春雨炒め) 御飯 牛乳 200ml 春巻き マカロニサラダ (950Kcal) | 《 パンの日 》 揚げパン 牛乳 200ml MIXフライ ウインナーと野菜のソテー わかめサラダ (866Kcal) | スパゲティナポリタン 牛乳 200ml イカリングフライ ゆで野菜サラダ (721Kcal) |
| 21日 (月) | 22日 (火) | 23日 (水) | 24日 (木) | 25日 (金) |
| 韓国風肉野菜炒め 御飯 牛乳 200ml 切干大根の炒り煮 小松菜のツナマヨ和え (842Kcal) | 油淋鶏(ユーリンチイ) ピーマンのソテー 御飯 牛乳 200ml 青菜のとじ煮 ミニサラダ (931Kcal) | 魚の磯辺揚げ 御飯 牛乳 200ml 麻婆はるさめ サラダ (845Kcal) | ハンバーグ 和風おろしソース 御飯 牛乳 ひじき入り炒り豆腐 ごま和え (860Kcal) | 中華丼 中華スープ 牛肉コロッケ スパサラダ (774Kcal) |
| 28日 (月) | 29日 (火) | 30日 (水) | 31日 (木) |  |
| 豚肉と野菜のボン酢炒め 御飯 牛乳 200ml クリーム煮 ほうれん草のおひたし (853Kcal) | 魚の塩麴揚げ 御飯 牛乳 200ml れんこん味噌炒め さつまサラダ (925Kcal) | フライドチキン キャベツのソテー 御飯 牛乳 200ml 生揚げのおかか煮 チンゲン菜の中華和え (866Kcal) | 《 ハロウィン 》 カレーピラフ コンソメスープ かぼちゃコロッケ かぼちゃパンバロア (704Kcal) | |