

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						
	だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	
	しろみ ぎかな 白身魚のたつた揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら	すけそうたら				
	くき 茎わかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	
	こんぶ い だいず 昆布入り大豆	さとう		だいず	こんぶ			
小590								
中745	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3 日 (火)	ごはん	こめ						大野小学校 6年生なし
	肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	
	アーモンドいりちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	い そくせきつ わかめ入り即席漬け	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
4 日 (水)	ごはん（コシヒカリ）	こめ						大野小学校 6年生なし 4日（水）～10日（火） 歯と口の健康週間です！ 
	しら わらびのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ			わらび えのきたけ	
	なんばんづ あじの南蛮漬け	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	
	レモンゼリー	さとう					ナタデココ レモン	
中809	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
5 日 (木)	ごはん	こめ						
	たまごい ちゅうかう 卵入り中華風コーンスープ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	
	ポークシューマイ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (金)	カレー味ごはん	こめ	あぶら					
	キーマカレー	じゃがいも こめこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ラード	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	
	（中）かんそう こざかな 小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (月)	ごはん	こめ						立仏小学校 なし 中野小屋中学校 なし
	とうふ こまつな 豆腐と小松菜のみそ汁			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	
	にく あ とり肉のカレー揚げ	じゃがいもでんぶん こむぎこ	あぶら	とりにく				
	いり アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (火)	ごはん	こめ						中野小屋中学校 なし
	ちゅうかに じゃがいもの中華煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	
	い つくだに ツナ入りひじきの佃煮	さとう		ツナ	ひじき			
	ふうみ づ 風味漬け						キャベツ きゅうり しょうが	
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (水)	ちゅうか 中華めん	こむぎこ						
	みそスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	
	あ 揚げぎょうざ	じゃがいもでんぶん さとう こむぎこ	とんし あぶら	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	
	き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
12 日 (木)	ごはん	こめ						黒崎南小学校 1年生なし
	かつおふりかけ	さとう とうもろこしでんぶ		かつおけすりぶし	のり	まっちゃ		
	たまご 卵ともずくのスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ	
	ぶたにく だいず あ に 豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	
	れいと 冷凍みかん						みかん	
中795	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
13 日 (金)	ごはん	こめ						
	もやしのみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし	
	い チーズ入りササミフライ	こむぎこ こめこ とうもろこしでんぶ	あぶら	とりにく だいず	チーズ			
	こもくまめ 五目豆	さとう		だいず ぎょにく	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	
	中777	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

16 日 (月)	ごはん	こめ						黒崎中学校　なし
	やさい 野菜スープ	じゃがいも		しろいんげんまめ とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ　セロリー	
	ハンバーグのケチャップソース	じゃがいもでんぶん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく　ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ　しょうが にんにく	
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン　キャベツ	
	(中) チーズ				チーズ			
小571								
中769	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
17 日 (火)	ごはん	こめ						山田小学校　6年生なし 黒崎中学校　なし
	こんさいじる 根菜汁	じゃがいも		あぶらあげ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	
	しおや ますの塩焼き			ます				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな　にんじん	キャベツ	
	(中) ミルクデザート	みずあめ　さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
小571								
中768	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
18 日 (水)	わかめごはん	こめ　みずあめ			わかめ			山田小学校　6年生なし
	さい チンゲン菜のスープ			ぎょにく　とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし　しめじ　ねぎ	
	はるまき	はるさめ　さとう じゃがいもでんぶん こむぎこ	とんし　あぶら ごまあぶら	だいず		にんじん　にら	キャベツ　たまねぎ だけのこ　にんにく しいたけ	
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン　にんじん	だけのこ　きくらげ キャベツ　もやし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小607								
中754								
19 日 (木)	こめこ 米粉にんじんパン	こめこ　こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう	にんじん		山田小学校　2年生なし
	ポークビーンズ	じゃがいも　さとう こめこ じゃがいもでんぶん	あぶら	だいず　ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ グリーンピース	
	あまなつ 甘夏サラダ		あぶら				キャベツ　ぎゅうり あまなつ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小582								
中750								
20 日 (金)	ごはん	こめ						
	マーボー丼 (具)	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　みそ		にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ	
	ちゅうか 中華サラダ	はるさめ　さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし　きゅうり	
	すいか						すいか	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小626								
中776								
23 日 (月)	ごはん	こめ						黒崎南小学校　4年生なし
	じる とん汁	じゃがいも		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　こんにゃく	
	いかのたつた揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら	いか			しょうが	
	い ごま入りもやしサラダ		あぶら　ごま			ピーマン	コーン　もやし きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小622								
中769								
24 日 (火)	パブリカライス	こめ	あぶら			パブリカ		黒崎南小学校　2年生なし
	にく とり肉のクリームソース	こむぎこ	バター(乳) あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ	
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり コーン	
	メロン						メロン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小633								
中791								
25 日 (水)	ごはん	こめ						
	じゃがいものみそ汁 しる	じゃがいも		なまあげ　みそ		こまつな	えのきたけ	
	レバー入りメンチカツ	じゃがいもでんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく　だいず ぶたレバー			たまねぎ	
	いた　に ひじきの炒め煮	さとう	あぶら	ぎょにく　だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう　こんにゃく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小641								
中818								
26 日 (木)	ごはん	こめ						黒崎南小学校　6年生なし 立仏小学校　6年生なし
	さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ　ごぼう だけのこ	
	て　や さばの照り焼き	みずあめ　さとう こめでんぶん		さば				
	す ごま酢あえ	さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小651								
中830								
27 日 (金)	ごはん	こめ						黒崎南小学校　6年生なし 立仏小学校　6年生なし
	とうふ　ちゅうかに 豆腐の中華煮	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ　ほくさい しいたけ　メンマ しょうが　にんにく	
	ごま入りもやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな　にんじん	もやし	
	ブルーベリーゼリー	みずあめ　さとう とうもろこしでんぷ					ブルーベリー	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
小613								
中761								
30 日 (月)	ごはん	こめ						
	わかめと豆腐のスープ とうふ			とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ　もやし えのきたけ	
	さかな　だいず 魚と大豆のチリソース煮 に	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	すけそうたら だいず		ピーマン	たまねぎ　にんにく しょうが	
	あまから きゅうりの甘辛						きゅうり	
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
小597								
中751	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			