



	1日 火曜日	2日 水曜日	3日 木曜日	4日 金曜日
<b>朝</b>	トースト/セルフドリンク ハムステーキ/ヨーグルト アレルギー 398/17.7	ごはん/みそ汁/ウィンナー/のり アレルギー 483/14.9	フレンチトースト/セルフドリンク 千切りポテト炒め アレルギー 352/11.7	ごはん/みそ汁/卵焼き/ふりかけ アレルギー 502/20.9
<b>給食</b>	ごはん/みそ汁/松風焼き/わかめの酢の物 アレルギー 686/31.7	ごはん/スープ 豚肉と野菜の甘辛炒め/春雨サラダ アレルギー 752/24.3	ごはん/さわにわん 鯖のしょうが焼き/白和え アレルギー 776/33.9	明太子クリームパスタ スープ/フレンチサラダ アレルギー いか 684/32.5
<b>夕</b>	ごはん/スープ/チャプチェ/きびなごフライ アレルギー 630/20.5	親子丼/すまし汁/ゆばの和え物/デザート アレルギー 874/37.5	ごはん/みそ汁 豚肉のかりん揚げ/マカロニサラダ アレルギー 892/31.8	

	7日 月曜日	8日 火曜日	9日 水曜日	10日 木曜日	11日 金曜日
<b>朝</b>	トースト/セルフドリンク スペイン風オムレツ/ヨーグルト アレルギー 472/18.6	ごはん/みそ汁/納豆/梅干し アレルギー 596/26.4	セルフドッグ/オレンジジュース アレルギー 391/6.8	チョコデニッシュ/セルフドリンク ゆで卵/サラダ アレルギー 466/17.8	ごはん/みそ汁/れんこんのきんぴら アレルギー 477/15.9
<b>給食</b>	ごはん/すまし汁 鶏肉のもろみみそ焼き/ごま和え アレルギー 749/32.7	ごはん/スープ/白身魚のチリソース/ナムル アレルギー 672/26.2	ごはん/けんちん汁 牛肉とまいたけの炒め物/香味漬け アレルギー 679/29.0	ごはん/みそ汁/豚じゃが/じゃこふりかけ アレルギー 755/34.7	きなこ揚げパン 鶏団子スープ/シーフードマリネ アレルギー シーフード 713/33.3
<b>夕</b>	ごはん/みそ汁/豚肉の更紗揚げ/サバサラダ アレルギー 767/31.0	ごはん/コーンスープ/ハンバーグのきのこソース 粉ふきいも/いんげんのソテー アレルギー 837/29.0	ごはん/みそ汁 鮭のチーズホイル焼き/カラフルサラダ アレルギー 636/32.3	ごはん/すまし汁 豚肉のねぎみそ焼き/白菜の煮びたし アレルギー 587/37.4	

	14日 月曜日	15日 火曜日	16日 水曜日	17日 木曜日	18日 金曜日
<b>朝</b>	スポーツの日	トースト/セルフスープ ベーコンエッグ/ヨーグルト アレルギー 456/15.0	ごはん/なめこ汁/キャベツ入りつくね アレルギー 536/20.6	ホットセルフサンド/野菜ジュース アレルギー 386/19.9	ポテマヨチーズトースト/セルフドリンク りんご/ヨーグルト アレルギー 523/20.6
<b>給食</b>		ごはん/みそ汁 鶏肉とさつまいもの天ぷら/浅漬け アレルギー 844/33.4	ごはん/すまし汁 鯖のごまだれ焼き/切干大根の煮物 アレルギー 671/31.2	ごはん/スープ スペアリブ風/コールスローサラダ アレルギー 723/36.7	かつめし/みそ汁 アレルギー 913/43.6
<b>夕</b>		ごはん/かき玉汁 豚肉のみそしょうが焼き/おかか和え アレルギー 617/34.5	コーンライス/スープ 鶏肉のパン粉焼き/ブロッコリーサラダ アレルギー 883/32.0	ごはん/ご汁/鯖の竜田揚げ/筑前煮 アレルギー 705/30.4	

	21日 月曜日	22日 火曜日	23日 水曜日	24日 木曜日	25日 金曜日
<b>朝</b>	天然酵母パン/セルフドリンク チキンピカタ/ヨーグルト アレルギー 460/17.4	ごはん/みそ汁/鶏肉の二色巻き アレルギー 468/17.8	トースト/セルフドリンク さつまいもとブロッコリーの炒め物 アレルギー 395/13.9	クロワッサン/ミネストローネ/バナナ アレルギー 425/9.9	ごはん/みそ汁/鯖の塩焼き アレルギー 553/20.5
<b>給食</b>	秋野菜カレー/海藻サラダ アレルギー 815/26.5	ごはん/よしの汁/じゃんじゃ豆腐/のり アレルギー 757/37.1	ごはん/かす汁 さんまのおろしがけ/ゆかり和え アレルギー 707/27.6	ごはん/スープ/よだれ鶏/きくらげの和え物 アレルギー 815/35.5	ミートドリア/スープ/ツナサラダ アレルギー 736/28.1
<b>夕</b>	ごはん/みそ汁 ささみの梅しそフライ/きのこスパゲティ アレルギー 740/35.2	ごはん/スープ/揚げ餃子/チョレギサラダ アレルギー 747/19.1	ごはん/つみれ汁 牛肉のしぐれ煮/からし和え アレルギー 686/32.0	秋の香りごはん すまし汁/魚の利休焼き/ゆず大根 アレルギー 540/25.0	

	28日 月曜日	29日 火曜日	30日 水曜日	31日 木曜日
<b>朝</b>	トースト/セルフドリンク カップグラタン/ブロッコリーの塩ゆで アレルギー 351/11.7	ごはん/みそ汁/ミートボール アレルギー 523/16.3	セルフハンバーガー/ジョア アレルギー 448/18.7	クリームパン/セルフドリンク オムレツ/オレンジ アレルギー 444/14.0
<b>給食</b>	ごはん/いものこ汁 鮭のもみじ焼き/即席漬け アレルギー 690/34.3	ごはん/ばち汁/野菜の豚肉巻き/柿 アレルギー 781/24.7	ごはん/豚汁 じゃがいものそぼろ煮/ししゃも アレルギー 750/32.0	【ハロウィン献立】ハロウィンライス スープ/かぼちゃコロッケ/サラダ アレルギー 797/24.9
<b>夕</b>	ごはん/スープ ヤンニョムチキン/のり和え アレルギー 863/29.5	減量わかめごはん 塩麴鍋/たこのから揚げ/デザート アレルギー 998/42.7	ごはん/スープ/豚肉のマスタードソース ヴィナグレッタサラダ アレルギー 613/38.2	ごはん/みそ汁 鶏もも肉のさっぱり煮/納豆和え アレルギー 784/37.1

