

	1日 月曜日	2日 火曜日	3日 水曜日	4日 木曜日	5日 金曜日
朝	トースト/ジョア ハムステーキ/ブロッコリーの塩ゆで	ごはん/みそ汁/ウインナー	ホットセルフサンド/スムージー	クロワッサン/セルフドリンク ゆで卵/サラダ	ごはん/みそ汁/鮭の塩焼き
給食	チキンカレー/フルーツポンチ	わかめごはん/すまし汁 夏野菜のかき揚げ/たくあん和え	ごはん/みそ汁 ささみのすだちだれ/じゃこピー	ごはん/スープ 鯖のチョリム/ナムル	韓国風パスタ/スープ/梨
夕	ごはん/スープ/回鍋肉/春巻き	ごはん/スープ/デミハンバーグ 粉ふきいも/人参サラダ	ごはん/ばち汁 豚肉の薬味焼き/たこの和え物	ごはん/みそ汁 鶏肉のスタミナ焼き/からし和え	
アレルギー	415/16.5	495/15.5	433/21.0	481/16.0	427/23.4

	8日 月曜日	9日 火曜日	10日 水曜日	11日 木曜日	12日 金曜日
朝	トースト/セルフドリンク チキンピカタ/フルーツヨーグルト	ロールパン/オレンジジュース ジャーマンポテト/バナナ	ごはん/みそ汁/卵焼き	フレンチトースト/セルフドリンク ラタトゥイユ/ヨーグルト	ごはん/みそ汁/キャベツ入りつくね
給食	ごはん/スープ 花しゅうまい/きくらげの和え物	ごはん/すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き/香味漬け	焼きそば/スープ 枝豆とれんこんの落とし揚げ	ごはん/なめこ汁 豚肉となすの炒め物/梅肉和え	セルフケバブ風チキンサンド 玄米入りスープ
夕	ごはん/豚汁 鯛の生姜煮/ほうれん草のごま和え	ごはん/スープ 豚肉と野菜の甘酢あんかけ/ぶどう	牛丼/すまし汁/ちくわの酢の物/デザート	パセリライス/スープ かぼちゃのグラタン/ピクルス	
アレルギー	503/19.3	459/11.7	450/17.7	461/15.4	522/20.0

	15日 月曜日	16日 火曜日	17日 水曜日	18日 木曜日	19日 金曜日
朝	<b>敬老の日</b>	トースト/セルフドリンク ミートボール/ほうれん草ソテー	ごはん/みそ汁/納豆	チョコデニッシュ/セルフドリンク ベーコンエッグ/サラダ	ピザトースト りんごジュース/ヨーグルト
給食		皿うどん/手作り肉まん	ごはん/スープ 秋刀魚の油淋だれ/中華和え	ごはん/みそ汁 鶏肉の塩麴焼き/大豆のひじき煮	【1年生発案献立】ごはん/中華卵スープ 牛肉のステーキ風/韓国のりの和え物
夕		ごはん/みそ汁 鯖の利休焼き/かんぴょうの炒め煮	ごはん/けんちん汁 豚肉のみそしょうが焼き/浅漬け	ごはん/コーンスープ 豚肉のサルサソースがけ/マカロニサラダ	
アレルギー		443/14.0	459/16.9	427/13.4	494/21.0

	22日 月曜日	23日 火曜日	24日 水曜日	25日 木曜日	26日 金曜日
朝	<b>振替休日</b>	トースト/セルフドリンク キッシュ風オムレツ/フルーツヨーグルト	セルフハンバーガー/野菜ジュース	ガーリックチーズトースト スープ/オレンジ	ごはん/みそ汁/きんぴらごぼう
給食		ナシゴレン/春雨スープ	ごはん/飛鳥汁 豚肉とれんこんの炒め物/山吹和え	ごはん/よしの汁 鯖の金山寺みそ焼き/小松菜の煮びたし	カルボナーラ風/スープ/フレンチサラダ
夕		ごはん/いものこ汁 厚揚げの肉巻き/はりはり漬け	ごはん/スープ ヤンニョムチキン/アーモンド和え	ごはん/みそ汁 蒸しキャベツと豚肉のうまだれ/ゆかり和え	
アレルギー		550/18.2	399/15.9	461/21.6	460/14.9

	29日 月曜日	30日 火曜日
朝	天然酵母パン/セルフドリンク オムレツ/サラダ	バター入りロールパン ミネストローネ/ヨーグルト
給食	ごはん/かき玉汁 鯖のみそ煮/即席漬け	ごはん/みそ汁 鶏の松風焼き/かにかまの酢の物
夕	カツカレー/海藻サラダ	ごはん/チゲ風スープ 鮭のホイル焼き/きゅうりの漬物
アレルギー	520/12.2	473/12.5

「いただきます・ごちそうさま」

食事の前の「いただきます」のあいさつは、自然の恵みや命に感謝するという意味が込められています。「ごちそうさま」は、作物を育てる人、育てたものを運ぶ人、その作物を料理する人、作られた料理を準備する人など、多くの人の働きに感謝をする意味が込められています。日本の食文化の根底には物事全てに対して感謝を忘れないという考え方があります。心をこめてあいさつをしましょう。

