

	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/セルフドリンク ミートボール/ほうれん草のソテー アレルギー 443/14.5	ごはん/みそ汁 玉子焼き/のり アレルギー 546/25.7	トースト/セルフドリンク サラダ/ヨーグルト アレルギー 437/15.5	フレンチトースト/スープ/オレンジ アレルギー 262/8.9	ごはん/みそ汁/鶏肉の二色巻き アレルギー 465/20.0
給食	ごはん/みそ汁 鯖の利休焼き/即席漬け アレルギー 558/25.2	ひじきごはん/すまし汁 鶏肉のさっぱり煮/じゃこピーマン アレルギー 954/39.9	ごはん/かきたま汁/野菜の豚肉巻き アレルギー 750/26.1	ごはん/ご汁/鯖の袖庵焼き/五目きんぴら アレルギー 730/36.2	きなこ揚げパン/スープ/シーフードマリネ アレルギー 671/29.2
夕	ごはん/スープ/トンカツ/ごぼうサラダ アレルギー 778/33.0	ごはん/みそ汁 ズッキーニのはさみフライ/ポテトサラダ アレルギー 874/28.0	ごはん/スープ チーズハンバーグ/キャロットラペ アレルギー 709/28.9	ごはん/スープ 鶏肉のバジル焼き/コールスロー アレルギー 696/27.8	
	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/野菜ジュース ベーコンエッグ/ヨーグルト アレルギー 407/14.8	セルフドック/牛乳 アレルギー 318/10.9	トースト/ジョア/サラダ/チキンピカタ アレルギー 529/19.8	ウイナーロール/目玉焼き 野菜ジュース/ヨーグルト アレルギー 332/12.8	ごはん/みそ汁/れんこんのきんぴら アレルギー 456/15.0
給食	紫黒米入りごはん/スープ 鶏肉のマスタード焼き/切干大根のサラダ アレルギー 921/39.0	ごはん/スープ/麻婆なす/香味漬け アレルギー 740/23.4	ごはん/みそ汁 鰹の南蛮漬け/おかか和え アレルギー 720/30.5	ごはん/豚汁/かぼちゃコロケ いんげんのアーモンド和え アレルギー 691/24.2	ナン/バターチキンカレー/海藻サラダ アレルギー 825/37.6
夕	ごはん/どさんこ汁 鮭の和風ムニエル/お浸し アレルギー 537/28.1	ごはん/みそ汁 鶏じゃがの甘酢かけ/たくあん和え アレルギー 811/26.4	ごはん/けんちん汁 豚肉のしょうが焼き/コールスローサラダ アレルギー 533/21.1	キムチチャーハン/スープ/棒棒鶏 アレルギー 690/54.9	
	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	トースト/セルフドリンク ハムステーキ/フルーツヨーグルト アレルギー 499/16.9	天然酵母パン/スープ/ゼリー アレルギー 343/6.6	ごはん/飛鳥汁/ししゃも アレルギー 417/15.6	チョコデニッシュ/りんごジュース ゆで卵/ヨーグルト アレルギー 462/17.2	ツナマヨトースト/セルフドリンク/サラダ アレルギー 543/21.6
給食	ごはん/みそ汁 鮭の梅マヨ焼き/卵の花 アレルギー 723/33.8	ごはん/すまし汁/豚肉と野菜の含め煮 アレルギー 647/31.8	玄米入りごはん/すまし汁 厚揚げの肉みそ焼き/ごま酢和え アレルギー 706/31.5	ごはん/なめこ汁 鶏むね肉の塩麹焼き/小松菜の煮浸し アレルギー 801/38.4	三色そばろ丼/すまし汁/磯香和え アレルギー 927/46.1
夕	ごはん/スープ スペアリブ風/焼き野菜 アレルギー 625/31.0	枝豆ごはん/よしの汁 ほきのから揚げ/オクラのおかか和え アレルギー 633/33.9	ごはん/スープ 蒸し鶏のねぎソース/春雨サラダ アレルギー 814/34.2	ごはん/さわにわん/いなり煮/からし和え アレルギー 548/17.0	
	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	トースト/セルフドリンク スクランブルエッグ/ブロッコリーの塩ゆで アレルギー 514/17.5	バター入りロールパン ミネストローネ/バナナ アレルギー 474/10.3	セルフイングリッシュマフィンサンド 野菜ジュース アレルギー 332/17.9	ごはん/みそ汁/納豆 アレルギー 439/16.9	ホットケーキ/セルフドリンク サラダ/ヨーグルト アレルギー 588/17.4
給食	ごはん/八宝菜/揚げ餃子 アレルギー 817/33.9	【沖縄県慰霊の日】じゅうしい/もずくスープ ゴーヤチャンプルー/サターアングラー アレルギー 735/31.0	たらこスパゲッティ/スープ/くるみサラダ アレルギー 753/31.3	ごはん/わかめスープ 豚肉のシャンピニオンソース アレルギー 781/33.5	タコライス/スープ アレルギー 739/28.7
夕	ごはん/よしの汁 ささみの梅しそフライ/のり和え アレルギー 677/34.1	パセリライス/かぼちゃのポタージュ 鶏肉のチーズ焼き/フレンチサラダ アレルギー 792/32.0	ごはん/スープ/春巻き/チャプチェ アレルギー 803/20.9	親子丼/みそ汁/ゆかり和え/デザート アレルギー 845/38.9	
	29日 月曜日	30日 火曜日	<div data-bbox="974 1337 1482 1465" data-label="Image"> </div>		
朝	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 494/21.7	クロワッサン/カレースープ/ヨーグルト アレルギー 419/10.6			
給食	ごはん/なめこ汁 豚肉の更紗揚げ/そうめんサラダ アレルギー 897/37.7	ごはん/すまし汁 鯖のごまみそ焼き/ちくわの酢の物 アレルギー 621/29.8			
夕	ごはん/みそ汁/ 鯖のごま煮/ささみの和え物 アレルギー 735/29.7	ごはん/モロヘイヤのスープ プルコギ/ナムル アレルギー 588/22.4			

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。
 毎日の食事の時によく噛んで美味しく食べるためには、
 歯や口が健康であることが大切です。
 しっかり噛むことが出来る歯を保つためにも、
 朝と寝る前の歯磨きが特に大切です。