

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						大野小学校 6年生なし
	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			
	ぎゅうにゅう 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	
	アーモンド入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	
	ぎゅうにゅう 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！ 
	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	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
5 日 (木)	ごはん	こめ						大野小学校 6年生なし
	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	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (金)	カレー味ごはん	こめ	あぶら					大野小学校 6年生なし
	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	
	とりにく 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				
	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	
	ぎゅうにゅう 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
	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	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (水)	ちゅうか 中華めん	こむぎこ						大野小学校 6年生なし
	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	
	ぎゅうにゅう 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	
	れいとう 冷凍みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
13 日 (金)	ごはん	こめ						大野小学校 6年生なし
	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			
	ごもくまめ 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	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

16 日 (月)	ごはん	こめ						黒崎中学校 なし
	やさしい 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 きゅうり 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	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	
	い 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						
	とうふ わかめと豆腐のスープ			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 に 魚と大豆のチリソース煮	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			