

日	曜	にじ・そよかぜ 朝おやつ	種	献立		給食カロリー	3時のおやつ		おやつ カロリー
1	月	バナナ	煮	ごはん	肉じゃが　ビーンズサラダ　みそ汁	389	牛乳	※ビスケット (防災おやつ)	-
2	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	魚のコーンマヨ焼き　甘酢和え　スープ	380	牛乳	スキム蒸しパン	229
3	水	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	鶏肉とレバーの甘辛　もやしゴマネーズ　みそ汁	406	牛乳	ぶどうゼリー	170
4	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん	スペイン風オムレツ　小松菜納豆　スープ	381	牛乳	ふかしいも	180
5	金	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	さばのオープン焼き　コーンフレークサラダ　みそ汁	397	牛乳	お麩ラスク	202
6	土	おせんべい ビスケット	麺	焼きビーフン　ごま和え　みそ汁		348	牛乳	メロンパンクッキー	200
8	月	バナナ	焼	ごはん	豚肉の生姜焼き　ひじきのさっぱり和え　みそ汁	376	牛乳	フライドポテト	194
9	火	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	鮭のオーロラソース　スタミナサラダ　みそ汁	412	牛乳	水ようかん	155
10	水	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	牛肉とごぼうの炒め煮　ポテトサラダ　みそ汁	401	牛乳	きなこラスク	200
11	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん	さわらの西京焼き　青菜とコーンの和え物　すまし汁	360	牛乳	お好み焼き	250
12	金	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	煮込みミートボール　ツナサラダ　スープ	430	牛乳	バナナカップケーキ	231
13	土	おせんべい ビスケット	丼	プルコギ丼　スープ　果物		359	牛乳	ココアクッキー	233
15	月	祝日：敬老の日							
16	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	塩マリネチキン　ばんさんす　みそ汁	379	牛乳	人参ジャムサンド	233
17	水	おせんべい ビスケット	炒	ごはん	厚揚げみそ炒め　ごま酢和え　みそ汁	409	牛乳	黒糖ビスケット	194
18	木	魚肉ソーセージ	揚	ごはん	すり身揚げ　おくら納豆　みそ汁	400	牛乳	小松菜おにぎり	233
19	金	おせんべい ビスケット	汁	ハヤシライス　ビーフンサラダ　スープ　果物		402	牛乳	クッキー	256
20	土	おせんべい ビスケット	麺	クリームスパゲティ　野菜スープ　フルーツヨーグルト		364	牛乳	フレンチトースト	234
22	月	バナナ	煮	ごはん	冷やししゃぶしゃぶ　かぼちゃ煮　みそ汁	380	牛乳	金時煮豆	215
23	火	祝日：秋分の日							
24	水	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	油淋鶏　炒り豆腐　みそ汁	408	牛乳	プリン	233
25	木	おせんべい ビスケット		ビビンバ丼　ブロッコリーサラダ　わかめスープ　果物		400	牛乳	人参まるぼうろ	123
26	金	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	さばのみそ煮　マカロニサラダ　すまし汁	384	牛乳	大学芋	226
27	土	おせんべい ビスケット	麺	和風スパゲティ　コールスロー　野菜スープ		367	牛乳	ホットケーキ	230
29	月	バナナ	炒	ごはん	豚肉の野菜の華風炒め　もやしナムル　みそ汁	377	牛乳	ココアマフィン	250
30	火	おせんべい ビスケット	焼き	ごはん	照り焼きチキン　和風サラダ　豆乳スープ	370	牛乳	あげパン	227