

月	火	水	木	金	
<p>1 ④ひじきとれんこんのごまいため ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤さけふりかけ</p> <p>②しろごはん ③みそおでん</p>	<p>2 ⑥せつぶんまめ ①ぎゅうにゅう</p> <p>④やきにく えほうまきのぐ</p> <p>⑤てまきのり ②しろごはん ③はんぺんのすましる</p>	<p>3 ④ひよこめとコーンのソテー ①ぎゅうにゅう</p> <p>②こくとうパン ③ミートボールシチュー</p>	<p>4 ④ごぼうのナッツあげ ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤えごまふりかけ ②カルシウムまいりりごはん ③おさかなパスタのすましる</p>	<p>5 ④きのこソテー ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤だいたいり チョコジャム ②コッペパン ③ミートスパゲッティ</p>	
<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ むぎみそ あかみそ こんぶ ④ぶたにく ひじき ⑤さけふりかけ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③はんぺん とうふ わかめ ④ぎゅうにゅう ⑤てまきのり ⑥せつぶんまめ</p>	<p>①③ぎゅうにゅう ③ミートボール とうにゅうクリーム ④ベーコン ひよこめ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とうふ おさかなパスタ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ぶたレバー だいたいミンチ ④とりにく</p>	
<p>③さやいんげん だいこん ③④にんじん ④れんこん きぬさや</p>	<p>③にんじん こまつな エリンギ しめじ ④はねぎ しょうが</p>	<p>③さやいんげん しめじ ③④にんじん たまねぎ ④コーン</p>	<p>③にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ しめじ ふかねぎ ④ごぼう</p>	<p>③トマト パセリ ③④にんじん たまねぎ にんにく ④ブロッコリー えのきたけ しめじ</p>	
<p>②こめ ③さいとも こんにやく ざらめ サラダあぶら ④さんおんとう ごま ごまあぶら</p>	<p>②こめ ④さんおんとう サラダあぶら ごま</p>	<p>②こくとうパン ③じゃがいも バター ④サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>②こめ カルシウムまい ④こむぎこ さんおんとう キャノーラあぶら ピーナッツ アーモンド</p>	<p>②コッペパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④サラダあぶら ⑤だいたいりチョコジャム</p>	
<p>③わふうだし ③④みりん せいしゆ ④しょうゆ いちみつがらし</p>	<p>③こんぶ かつおぶし ③④せいしゆ しょうゆ ④みりん ブチドリッ</p>	<p>③とりがらスープ ホワイルウ コンソメ ③④こしょう ④しょうゆ</p>	<p>③こんぶ さばぶし わふうだし せいしゆ ③④しょうゆ ④みりん ⑤えごまふりかけ</p>	<p>③デミグラスソース ケチャップ ゼラチン ウスターソース ③④コンソメ こしょう ④しょうゆ せいしゆ ブチドリッ</p>	
<p>8 ④キムタクごはんのぐ ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤アーモンドとごさかな</p> <p>②むぎごはん ③ごぼうだんごじる</p>	<p>9 ④けんさんぶりのカレーソースかけ ①ぎゅうにゅう</p> <p>②いりきまいごはん ③なめこじる</p>	<p>10 ④チキンハンバーグ ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤ポイルキャベツ</p> <p>⑥ジョアスカット ②サンドパン ③ちゅうかコーンスープ</p>	<p>こん だて めい 献 立 名</p>		
<p>①ぎゅうにゅう ③とうふ しろみさかなとごぼうのだんご むぎみそ ④ぶたにく</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とうふ こめみそ あかみそ わかめ ④プリ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④チキンハンバーグ ⑥ジョアスカット</p>	<p>おもにからだをつくるものになるしよくひん</p>		
<p>③だいこん しめじ こだいずもやし しょうが ふかねぎ ③④にんじん ④キムチ つぼづきさみ たまねぎ えだまめ</p>	<p>③こまつな なめこ ふかねぎ ③④にんじん ④はねぎ たまねぎ にんにく しょうが</p>	<p>③にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン しいたけ ⑤キャベツ</p>	<p>おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん</p>		
<p>②こめ おおむぎ ③さいとも ④サラダあぶら ⑤アーモンドとごさかな</p>	<p>②いりきまい ④さんおんとう でんぶん キャノーラあぶら サラダあぶら ごま</p>	<p>②サンドパン ③でんぶん ごまあぶら ⑤サウザンアイランドドレッシング</p>	<p>おもにエネルギーのものになるしよくひん</p>		
<p>③こんぶ さばぶし みりん ④しょうゆ せいしゆ</p>	<p>③こんぶ さばぶし わふうだし ④ウスターソース ケチャップ カレーこ</p>	<p>③とりがらスープ ちゅうかスープ しょうゆ せいしゆ こしょう ⑤ブチドリッ</p>	<p>そのた、ちようみりょうなど</p>		
<p>15 ④トッポギいり ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤にんじん キャベツいため</p> <p>②しろごはん ③さつまじる</p>	<p>16 ④きゅうりともやしのナムル ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤ミニフィッシュ(中のみ)</p> <p>②むぎごはん ③たにんどんぶり</p>	<p>17 ④にこみソーセージ ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤とうにゅうと おやさいのマフィン</p> <p>②たてわりコッペパン ③ABCスープ</p>	<p>18 ④けんさんぶりのうめふうみあげ ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤ゆでブロッコリー</p> <p>②カルシウムまいりりごはん ③ぐだくさんみそしる</p>	<p>19 ④ドライカレー ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤ソフトヨーグルト</p> <p>②ナン ③ミネストローネ</p>	
<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ むぎみそ ④ぶたにく あかみそ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ いりたまご たまご ⑤ミニフィッシュ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ベーコン ④ソーセージ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とうふ むぎみそ わかめ ④プリ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ぶたにく ぶたレバー ⑤ソフトヨーグルト</p>	
<p>③はだいこん だいこん ③④にんじん しょうが ④たまねぎ キャベツ プルーン</p>	<p>③にんじん たまねぎ しいたけ ふかねぎ ④もやし きゅうり コーン にんにく</p>	<p>③パセリ キャベツ エリンギ ③④にんじん たまねぎ ④パプリカ</p>	<p>③はだいこん にんじん だいこん えのきたけ もやし ④ねりうめ ⑤ブロッコリー</p>	<p>③トマト パセリ キャベツ ③④にんじん たまねぎ ④えだまめ コーン にんにく しょうが りんご プルーン</p>	
<p>②こめ ③さいとも こんにやく ④トッポギ さとう サラダあぶら ごま</p>	<p>②こめ おおむぎ ③ざらめ サラダあぶら ④さとう ごまあぶら</p>	<p>②コッペパン ③じゃがいも アルファベットマカロニ ③④サラダあぶら ⑤とうにゅうとおやさいのマフィン</p>	<p>②こめ カルシウムまい ④でんぶん ざらめ キャノーラあぶら ごま</p>	<p>②ナン ③じゃがいも シェルマカロニ オリーブオイル ④サラダあぶら ピーナッツ</p>	
<p>③にぼし わふうだし ④しょうゆ みりん ケチャップ トウバンジャン ちゅうかスープ</p>	<p>③わふうだし せいしゆ みりん ③④しょうゆ ④いちみつがらし す</p>	<p>③とりがらスープ しろワイン コンソメ こしょう ③④こしょう ④ケチャップ デミグラスソース</p>	<p>③こんぶ にぼし わふうだし ④しょうゆ みりん ⑤そくせきづけのもと ブチドリッ</p>	<p>③とりがらスープ コンソメ しょうゆ こしょう ④カレールウ ケチャップ ウスターソース カレーこ</p>	
<p>22 ④けんさんぶりのしおこうじやき ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤ゆでほうれんそう</p> <p>②しろごはん ③とうふのくずじる</p>	<p>じゅ けん せい 受験生のみなさんへ</p> <p>必勝</p> <p>中学3年生のみなさんは受験をひかえて忙しい毎日を送っていることと思います。しっかり準備をしてきたのなら大丈夫。あとは本番に向けて体調をととのえることが第一です。手洗い・うがいを徹底し、食事はバランスよくとりましょう。</p> <p>ちから ばつせき 力を発揮できるよう 朝ごはんを忘れずに!</p>		<p>24 ④はなはなサラダ ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤はちみつとマーガリン</p> <p>②コッペパン ③カレーうどん</p>	<p>25 ④ぶたにくのしょうがいため ①ぎゅうにゅう</p> <p>⑤ミルメークいちご</p> <p>②さつませんだいまいりりごはん ③かねんだごじる</p>	<p>26 ④いちごゼリーとフルーツのミックス ①ぎゅうにゅう</p> <p>②ココアあげパン ③いんげんまめのポターージュ</p>
<p>①ぎゅうにゅう ③とうふ ④プリ</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ さつまあげ</p>		<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ぶたにく</p>	<p>①③ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン いんげんまめ とうにゅうクリーム スキムミルク</p>	
<p>③にんじん こまつな だいこん しいたけ ⑤ほうれんそう</p>	<p>③ほうれんそう たまねぎ しめじ ふかねぎ しょうが にんにく ③④にんじん ④ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり</p>		<p>③こまつな しめじ ③④にんじん ④パプリカ たまねぎ キャベツ しょうが</p>	<p>③パセリ たまねぎ にんじん コーン ④パイん おうとう みかん</p>	
<p>②こめ ③じゃがいも こんにやく さんおんとう でんぶん ⑤ごま</p>	<p>②コッペパン ③うどん サラダあぶら ④ごまドレッシング</p>		<p>②さつませんだいまい ③からいもだんご ④さんおんとう サラダあぶら</p>	<p>②コッペパン キャノーラあぶら ドーナツシュガー ③バター ④ナタデココ いちごゼリー</p>	
<p>③こんぶ さばぶし しょうゆ ④しおこうじ ⑤そくせきづけのもと ブチドリッ</p>	<p>③しょうゆ カレールウ カレーこ わふうだし ゼラチン ⑤はちみつとマーガリン</p>		<p>③こんぶ さばぶし わふうだし ③④しょうゆ せいしゆ ④みりん ⑤ミルメークいちご</p>	<p>②ココア ③とりがらスープ ホワイルウ こしょう</p>	