

日	曜	主 食	牛乳	主 菜 ・ 副 菜	デザート	熱量 kcal	蛋白質 g
2	月	豚肉とごぼうのごはん	○	どさんこ汁 ちくわの磯辺揚げ 浅漬け		757	31.6
3	火	ごはん	○	魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮付け 茹で野菜（春雨）	くだもの	751	33.1
4	水	十五夜 月見うどん 	○	里芋の揚げ煮 野菜のごまかけ	月見団子	805	27.1
5	木	あんかけごはん	○	すまし汁 茹で野菜（大根）	くだもの	793	28.9
6	金	ジャムサンド	○	マカロニグラタン 野菜スープ		840	33.4
9	月	体育の日 					
10	火	今が旬 鮭チャーハン	○	豆腐入り五目スープ 大根ときゅうりのキムチ	目の愛護デー ミルクゼリー ブルーベリー ソース	755	31.4
11	水	キャロットライス エビソースかけ	○	茹で野菜（じゃがいも）	くだもの	877	27.9
12	木	ごはん	○	月 菜 汁 カレーコロッケ 白滝の有馬煮		950	30.9
13	金	磯ごはん	○	かき玉汁 いかのねぎ塩焼き 茹で野菜（さつまいも） 今が旬 		766	39.2
16	月	スパゲティ きのこ入りミートソース	○	茹で野菜（アーモンド）	くだもの	863	29.3
17	火	二 中 味 み わ そ お を う	○	みそ汁 復興支援三陸産 まだらのフライ キャベツのごまかけ じゃがいものバター煮		836	36.1
18	水		○	みそ汁 卵 焼 き 小松菜のあえもの 		796	33.5
19	木		○	みそ汁 茹で野菜（パリパリ）	くだもの	831	33.3
20	金	ガーリックトースト ごまきなこトースト	○	豆入りポークシチュー 茹で野菜（チーズ）		896	30.9
23	月	ビビンバチャーハン	○	トックスープ	くだもの	831	25.0
24	火	ごはん	○	魚の照り焼き じゃがいものそばろ煮 もやしとわかめのごま醤油		832	33.7
25	水	ピザドック 	○	イタリアンスープ 茹で野菜		803	32.0
26	木	きつねごはん 	○	けんちん汁 茶碗蒸し 茹で野菜（おかか）		759	31.9
27	金	ごはん・のりの佃煮	○	卵スープ 韓国風すき焼き 小魚の空揚げ		827	34.4
30	月	振替休業日 					
31	火	炒めそば五目あんかけ	○	きゅうりの変わり漬け	ハロウィン パンブキン ドーナッツ	923	30.0

