



	<p>1日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>昆布豆</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>中華丼の具</p>	ごぼうサラダ	フルーツミックス	昆布豆	竹輪の磯辺揚げ	<p>2日(水)鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんとツナの卵とし</td> <td>キャベツと水菜のわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>うぐいす団子</td> <td>白身魚のごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>白身魚に甘辛いごまみそダシをつけて、オーブンでこんがり焼きます。</p>	にんじんとツナの卵とし	キャベツと水菜のわかめ和え	うぐいす団子	白身魚のごまみそ焼き	<p>連休中も規則正しい生活を心がけましょう!</p> <p>早寝 早起き 朝ごはん</p>													
ごぼうサラダ	フルーツミックス																							
昆布豆	竹輪の磯辺揚げ																							
にんじんとツナの卵とし	キャベツと水菜のわかめ和え																							
うぐいす団子	白身魚のごまみそ焼き																							
<p>7日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>小松菜のじゃこ炒め</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table>	マセドアンサラダ	小松菜のじゃこ炒め	佃煮昆布	鶏のチリソース	<p>8日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラ入りスパゲティ</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table> <p>旬の食材グリーンアスパラ入りのスパゲティです。</p>	アスパラ入りスパゲティ	ブロッコリーのおかか和え	チーズ	肉団子の野菜あんかけ	<p>9日(水)五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>揚げギョウザ</td> </tr> </table>	春雨サラダ	カラフル炒り卵	枝豆	揚げギョウザ	<p>10日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>鮭のマヨマスタード焼き</td> </tr> </table> <p>新メニュー 大豆とじゃがいもを油で揚げて、青のりと塩をまぶします。</p> <p>みそ汁</p>	切干大根のあっさりナムル	のり豆ポテト	梅干し	鮭のマヨマスタード焼き	<p>11日(金)麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>イワシフライかけソース</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	イワシフライかけソース
マセドアンサラダ	小松菜のじゃこ炒め																							
佃煮昆布	鶏のチリソース																							
アスパラ入りスパゲティ	ブロッコリーのおかか和え																							
チーズ	肉団子の野菜あんかけ																							
春雨サラダ	カラフル炒り卵																							
枝豆	揚げギョウザ																							
切干大根のあっさりナムル	のり豆ポテト																							
梅干し	鮭のマヨマスタード焼き																							
コーンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	イワシフライかけソース																							
<p>14日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>アジの甘酢かけ</td> </tr> </table> <p>若竹汁</p>	ポテトサラダ	切干大根の煮物	きゅうり漬	アジの甘酢かけ	<p>15日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野沢菜和え</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>お茶豆</td> <td>豚肉のチーズパン粉焼きかけソース</td> </tr> </table> <p>新メニュー 揚げた大豆に、きなこグリーンティーをまぶします。</p>	野沢菜和え	ひじき煮	お茶豆	豚肉のチーズパン粉焼きかけソース	<p>16日(水)たけのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とし</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鯖の塩焼き</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とし	ほうれん草のごま和え	みかん缶	鯖の塩焼き	<p>17日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>ごぼうチップス</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	ツナサラダ	ごぼうチップス	肉みそ	スペイン風バイクドエッグ	<p>18日(金)麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>もやしのナムル</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬</td> <td>ミンチカツキャベツソース</td> </tr> </table>	カレービーンズ	もやしのナムル	野沢菜漬	ミンチカツキャベツソース
ポテトサラダ	切干大根の煮物																							
きゅうり漬	アジの甘酢かけ																							
野沢菜和え	ひじき煮																							
お茶豆	豚肉のチーズパン粉焼きかけソース																							
高野豆腐の卵とし	ほうれん草のごま和え																							
みかん缶	鯖の塩焼き																							
ツナサラダ	ごぼうチップス																							
肉みそ	スペイン風バイクドエッグ																							
カレービーンズ	もやしのナムル																							
野沢菜漬	ミンチカツキャベツソース																							
<p>21日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロース</td> <td>ココロコ大学芋</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	チンジャオロース	ココロコ大学芋	ブロッコリーの昆布茶和え	白身魚のピリ辛焼き	<p>22日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>ニラ入り麻婆豆腐</p>	中華サラダ	杏仁フルーツ	白菜キムチ	春巻き	<p>23日(水)えんどうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの旨煮</td> <td>キャベツのごま和え</td> </tr> <tr> <td>わらびもち</td> <td>鮭の西京焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 3年生</p>	じゃがいもの旨煮	キャベツのごま和え	わらびもち	鮭の西京焼き	<p>24日(木)</p> <p>給食なし</p>	<p>25日(金)麦ごはん</p> <p>給食なし 2・3年生</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ポークカレー</p> <p>金曜日はカレーの日</p>	イタリアンサラダ	オレンジ	福神漬	コロッケ				
チンジャオロース	ココロコ大学芋																							
ブロッコリーの昆布茶和え	白身魚のピリ辛焼き																							
中華サラダ	杏仁フルーツ																							
白菜キムチ	春巻き																							
じゃがいもの旨煮	キャベツのごま和え																							
わらびもち	鮭の西京焼き																							
イタリアンサラダ	オレンジ																							
福神漬	コロッケ																							
<p>27日(日)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>ピビンバ</td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう。</p> <p>わかめスープ</p>	じゃがいものチーズ焼き	キャベツのゆかり和え	みかんゼリー	ピビンバ	<p>29日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと竹輪のサラダ</td> <td>牛肉と糸こんにゃくの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鯖のみそ煮</td> </tr> </table>	キャベツと竹輪のサラダ	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮	パイン缶	鯖のみそ煮	<p>30日(水)ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの中華炒め</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table>	もやしの中華炒め	大豆と煮干しの揚げ煮	ミニトマト	鶏の照り焼き	<p>31日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>焼きビーフン</td> <td>小松菜のおひたし</td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>いわしのかば焼き</td> </tr> </table> <p>小松菜には骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。</p>	焼きビーフン	小松菜のおひたし	金時豆の甘煮	いわしのかば焼き	<p>いわし 鰯</p> <p>うおづるくんメモ</p> <p>いわしは舞鶴の海でたくさんとれる魚です。骨をつくるのに欠かせないカルシウムが多く含まれています。</p>				
じゃがいものチーズ焼き	キャベツのゆかり和え																							
みかんゼリー	ピビンバ																							
キャベツと竹輪のサラダ	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮																							
パイン缶	鯖のみそ煮																							
もやしの中華炒め	大豆と煮干しの揚げ煮																							
ミニトマト	鶏の照り焼き																							
焼きビーフン	小松菜のおひたし																							
金時豆の甘煮	いわしのかば焼き																							

\* 牛乳は毎日つきます。

\* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

