



月	火	水	木	金
	8 タイめし・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 ほうれん草のごま和え すりみ団子の潮汁・日向夏みかん	9 ごはん・牛乳 カレイのから揚げ カニとうどの酢の物 じゃが芋のみそ汁・いちご	10 小パン・牛乳 スープスパゲティ ポークハムと野菜のサラダ 黒豆のきなこ豆	11 サケとコーンの酢めし 牛乳・ちくわの磯辺揚げ 小松菜とゆばのごま和え 若竹汁・花見だんご
14 減量ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん シンコとわかめのかき揚げ 小松菜とたくあんのごま和え	15 小パン・牛乳 焼きチキンウィンナー 大豆のトマトスープ煮 ヨーグルトサラダ	16 ごはん・牛乳 サワラの木の芽みそ たけのこのおかか煮 かきたま汁・いちご	17 小パン・牛乳 とうふの煮物 揚げ春巻き 小松菜ともやしの名ムル	18 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) プレーンオムレツ ほうれん草のアーモンド和え
21 ごはん・牛乳 とりのから揚げ 小松菜とえのきのおひたし とうふのみそ汁	22 小パン・牛乳 コーンシチュー ツナと野菜のサラダ いちご	23 赤飯・牛乳 マスの塩焼き 油あげときゅうりの酢の物 さわ煮わん・みかんゼリー	24 キャロットパン・牛乳 イカリングフライ ジャーマンポテト ワンタンスープ	25 ごはん・牛乳 すき焼き煮 ごまじゃこ ほうれん草ともやしのおひたし
28 そぼろどんぶり・牛乳 (とりそぼろ・炒りたまご) あつあげとわかめのみそ汁 日向夏みかん	29 昭和の日	30 ごはん・牛乳 すぶた 中華和え 味付けのり・いちご		

