

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
					五目そうめん おかし
3 (おひるごはん) じゃがいも煮 洋風おにぎり 白和え りんごのヨーグルト おかし	4 (おひるごはん) 魚の竜田揚げ なすのみそ汁 キャベツの酢味噌和え おかし	5 (おひるごはん) 豚肉のみそ炒め 玉ねぎの味噌汁 おかし	6 (おにぎり) 大豆の五目煮 もやしと肉味噌の炒め物 キャベツ・卵・ハロのサラダ おかし	7 (おひるごはん) おから入りハンバーグ 卵と玉ねぎのスープ 野菜入りごま和え おかし	8 冷し中華 おかし
10 (おひるごはん) 魚の竜田揚げ さつまいも煮 ゴキウアサギ かぼちゃの煮物 おかし	11 山の日 	12 (おひるごはん) 牛肉と野菜の炒め物 トマトと肉味噌の炒め物 ひじきの煮物 おかし	13 (おひるごはん) ツインジャコ にらと味噌汁 いんげんのサラダ おかし	14 (おひるごはん) 高野豆腐の卵とじ 春雨スープ マカロニサラダ おかし	15 冷し中華 おかし
17 (おひるごはん) 夏野菜カレーライス 厚揚げの味噌煮 夏野菜カレー バナナ・ヨーグルト ウインナーソーサー おかし	18 (おひるごはん) おにぎり おかし	19 (おひるごはん) おにぎり おかし	20 (おひるごはん) おにぎり おかし	21 (おにぎり) 魚の竜田揚げ 厚揚げの味噌煮 南蛮のみそ汁 野菜のみそ和え おかし	22 スベテナイアポリス おかし
24 (おひるごはん) おにぎり おかし	25 (おにぎり) おにぎり おかし	26 (おひるごはん) おにぎり おかし	27 (おひるごはん) おにぎり おかし	28 (おひるごはん) おにぎり おかし	29 焼きそば おかし
31 (おひるごはん) おにぎり おかし	旬の食材 ピーマン 唐辛子の仲間。徳島や岐阜で、フランス語で唐辛子を指す「piment (ピマン)」が名前の由来になったといわれています。少し舌辣があるため舌辛な子もいますが、細かく刻んでドライカレーやオムライスの具にすると、食べやすくなります。				