



◎正しい食事マナーを身に付けよう！

- ・食事マナーを守って、楽しく食べよう。
- ・食器の正しい扱い方を身に付けよう。

日	曜日	朝 食	給 食	夕 食
1	日			ごはん・ポークチャップ・いんげんソテー 野菜スープ・みかん
2	月	麦ごはん・みそ汁 かぼちゃの煮物・ふりかけ	きのこたっぷりハヤシライス・牛乳 キャベツとりんごのサラダ・アーモンドカル	ごはん・高野豆腐の肉巻き・じゃこ炒め すまし汁・オレンジ
3	火	フルーツグラノーラ・野菜ジュース ランチパック・バナナ	麦ごはん・牛乳・さばのみそ焼き 小松菜のおひたし・そうめん汁・みかん	炊き込みピラフ・ほうれん草のキッシュ もやしのトマト炒め・トマトスープ・キウイ
4	水	麦ごはん・みそ汁 炒めひじき煮・梅干し	ごはん・牛乳・お月見つくね 干し大根の塩昆布炒め・えび団子汁・十五夜大福	ごはん・いわしのカリカリパン粉焼き 里芋のみそ煮・わかめスープ・りんご
5	木	麦ごはん・みそ汁 炒りこんにゃく・味付のり	黒砂糖パン・牛乳・なすのベーコン巻きフライ れんごんのカレーきんぴら・カラフルスープ ヨーグルトの梨コンポート添え	ごはん・とり肉のBBQソース 青じそドレッシングサラダ コンソメスープ・パン缶
6	金	麦ごはん・みそ汁 ごぼう天ソテー・ふりかけ	★おくんち料理★ 小豆ごはん・牛乳・煮しめ 紅白なます・さらさ汁・柿	
9	月	★ 体 育 の 日 ★		ごはん・ぶた肉とブロッコリーの炒め物 じゃがいもの煮物・すまし汁・りんご
10	火	麦ごはん・みそ汁 厚揚げそぼろ煮・味付のり	★目の愛護デー★ キャロットピラフ・牛乳・さけの青のりチーズフライ ほうれん草ソテー・トマたまスープ・ブルーベリー	甘辛チキン丼・白菜の塩昆布和え みそ汁・黄桃缶
11	水	麦ごはん・みそ汁 洋風きんぴら・ふりかけ	麦ごはん・牛乳・牛肉のスタミナ炒め ピーナッツ和え・豆腐とわかめのすまし汁・みかん	★寄宿舎レクリエーション・外食★
12	木	麦ごはん・みそ汁 もやしの豚みそ炒め・梅干し	ごはん・牛乳・さんまの塩焼き 野菜のおから煮・とりごぼう汁・りんご	♪米田君・誕生日リクエストメニュー♪
13	金	麦ごはん・みそ汁 里芋ベーコンソテー・のり佃煮	ごはん・なすじゃこ・牛乳・ふわふわ花シューマイ みそドレッシングサラダ・春雨汁・バナナ	
15	日			ごはん・手羽元の煮物・酢の物 わかめスープ・プリン
16	月	麦ごはん・みそ汁 ツナそぼろ・ふりかけ	麦ごはん・牛乳・さばのごま揚げ煮 ひじきとささみの和風サラダ・秋野菜汁・柿	ポークカレー・キャベツとパインのサラダ コンソメスープ・フルーツ杏仁
17	火	麦ごはん・みそ汁 あげかましらたき煮・味付のり	ごはん・牛乳・松風焼き 長いものバターしょうゆ炒め・かきたま汁・バナナ	ごはん・牛カルビの野菜炒め のりごまサラダ・中華スープ・りんご
18	水	麦ごはん・みそ汁 肉みそ・かまぼこ(付)	コッペパン・牛乳・とり肉のバジル焼き コールスローサラダ 大豆のトマトシチュー・オレンジ	ごはん・さんまの生姜煮 ほうれんそうと卵の炒め物・みそ汁・バナナ
19	木	麦ごはん・みそ汁 炒り豆腐・のり佃煮	★食育の日★ ごはん・牛乳・しらすとチーズの卵焼き 無限ピーマン・みそ玉即席みそ汁・りんご	ごはん・とりの唐揚げ(付) ごぼうのうま煮・すまし汁・梨
20	金	麦ごはん・みそ汁 塩さば(付)・ふりかけ	さつまいもごはん・牛乳・秋さけの彩野菜あんかけ 具だくさんみそ汁・みかん	
22	日			ごはん・ホキのおろしソースがけ こんにゃくひじき煮・ふしめん汁・黄桃缶
23	月	麦ごはん・みそ汁 五目煮豆・味付のり	ごはん・牛乳・とりチリ・三色ナムル ザーサイスープ・キウイ	ごはん・キャベツたっぷりメンチカツ 小松菜と油揚げの煮浸し 豆腐のみそ汁・りんご
24	火	麦ごはん・みそ汁 刻み昆布の煮付け・のり佃煮	こぎつねごはん・牛乳・白花豆コロッケ くるみ和え・なめこ汁・オレンジ	ごはん・さばのトマト煮 ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き ミルクスープ・バナナ
25	水	麦ごはん・みそ汁 鉄火みそ・ウインナー(付)	★振替休日★ わかめおにぎり・牛乳・お好み焼き 野菜スープ・ぶどうゼリー	えびピラフ・スコッチエッグ チンゲンサイのオイマヨソテー コンソメスープ・オレンジ
26	木	麦ごはん・みそ汁 干し大根のトマト煮・ふりかけ	あんかけ焼きそば・牛乳・さつまいもいりこ 中華コーンスープ・りんご	ごはん・白身魚フライ(付) にんじんきんぴら・すまし汁・梨
27	金	麦ごはん・みそ汁 湯豆腐・高菜ソテー	麦ごはん・ひじきばっば・牛乳・いわしの加ガリ じゃがいもの香り炒め・沢煮椀・バナナ	ごはん・ガリバタチキン・野菜炒め 白玉汁・オレンジ
28	土	麦ごはん・みそ汁 れんごん甘辛煮・たくあん	ソースカツ丼・牛乳・ツナ入り酢の物 すまし汁・みかん	ごはん・ブルコギ・春雨サラダ わかめスープ・りんご
29	日	麦ごはん・みそ汁 塩さけ・味付のり	♪ あかね祭 ♪	
30	月			ごはん・豚肉の生姜焼き(付) 大豆昆布煮・すまし汁・梨
31	火	麦ごはん・みそ汁 大根のべっこう煮・味付のり	★世界の料理デー(アメリカ)★ ジャンバラヤ・牛乳・クラムチャウダー パンプキンパイ	ごはん・魚のねぎマヨソース焼き もやしの梅肉和え・ふしめん汁・オレンジ