



日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	火	防災の日メニュー					
2	水	ごはん	大根とおおさの味噌汁・筑前煮・しらす和え	マーブルケーキ	鶏肉	油・ごま	大根・ねぎ・れんこん・ごぼう
3	木	ごはん	かきたま味噌汁・鮭の塩焼き・ゆかり和え	ココアプリン	鮭・鶏卵	ドレッシング	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・人参
4	金	キンパ風ごはん	わかめスープ・ヤンニョムチキン	キャロットサブレ	鶏肉	油・ごま	もやし・人参・きゅうり・ねぎ
5	土	野菜ちゃんぽん	野菜ちゃんぽん・さっぱり和え	お菓子	豚肉	中華麺	キャベツ・人参・きゅうり
7	月	ごはん	しめじと油揚げの味噌汁・肉じゃが・和風和え	メルティーフレーク	豚肉	じゃがいも・油	ねぎ・人参・さやいんげん
8	火	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鶏肉の卵とじ・塩昆布和え	チキンナゲット	鶏肉・鶏卵	油・ごま	玉ねぎ・ねぎ・人参・ほうれん草
9	水	スタミナ納豆丼	中華スープ・だいコーンスアラダ	れんこんチップス	鶏肉	ごま・ごま油	ねぎ・玉ねぎ・もやし・きゅうり
10	木	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・アジの唐揚げ・ごま和え	きな粉棒	アジ	油・ごま	ねぎ・キャベツ・人参・もやし
11	金	手作りナン	キーマカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	メロンパン風スコーン	豚肉	じゃがいも	人参・セロリ・もやし・きゅうり
12	土	なめこうどん	なめこうどん・ジャーマンポテト	お菓子	ウィンナー	うどん・ドレッシング	人参・ねぎ・もやし・きゅうり
14	月	ジャムパン	コンソメスープ・鶏肉の乳麴焼き・ヨーグルトサラダ	わかめごはん	鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ
15	火	こぐまオリジナルふりかけごはん	豚汁・ひじき煮・チーズ	クッキー	豚肉	じゃがいも	人参・大根・さやいんげん
16	水	醤油ラーメン	醤油ラーメン・餃子	ロールケーキ	豚肉	中華麺	もやし・キャベツ・ねぎ
17	木	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・卵焼き・白和え	じゃがいもおやき	鶏肉	ごま	小松菜・玉ねぎ・人参・キャベツ
18	金	ごはん	豆腐と花麴の澄まし汁・鯖の味噌煮・おかか和え	マーブルチーズトースト	鯖	油	ねぎ・キャベツ・人参・もやし
19	土	スパゲティ	コーンクリームスパゲティ・フレンチサラダ	お菓子	ベーコン	スパゲティ	ほうれん草・キャベツ・人参
24	木	チキンカレー	チキンカレー・バンサンスー・フルーツヨーグルト	豆腐パン	鶏肉・鶏卵	じゃがいも	人参・セロリ・もやし・きゅうり
25	金	十五夜お楽しみメニュー					
26	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・ツナ和え	お菓子	豚肉	中華麺・ごま	キャベツ・人参・もやし・小松菜
28	月	ピザッチャ	ジュリエヌスープ	誕生日おやつ	ベーコン・ウィンナー	バター	人参・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ
29	火	ごはん	里芋とえのきの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・海藻サラダ	にらチヂミ	鶏肉	油	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参
30	水	ごはん	かぶとしめじの味噌汁・ツナ入り卵焼き・なめたけ和え	あんこスコーン	ツナ	油	かぶ・玉ねぎ・人参・キャベツ

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。