

月	火	水	木	金
	1 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 手作りサバふりかけ 小松菜ともやしのごま和え	2 大豆ごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き ほうれん草と白菜のおひたし じゃがいものみそ汁	3 ココアパン・牛乳 じゃがいものミルク煮 プレーンオムレツ みかんサラダ	4 わかめごはん・牛乳 かやくうどん コベクロ納豆のかき揚げ はっさく
				
7 ハヤシライス・牛乳 (麦ごはん) チキンウインナー キャベツのアーモンド和え	8 ごはん・牛乳 ワカサギのから揚げ 五目豆煮 大根のみそ汁	9 ごはん・牛乳 とうふのくず煮 手作りひじきふりかけ ごぼうの甘酢和え	10 パン・牛乳 ポトフ たまごチーズサラダ ネーブル	11 建国記念の日
				
14 ごはん・牛乳 しゅうまい ぶた肉とキムチの炒め煮 わかめスープ	15 そぼろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそぼろ・いりたまご) 呉汁	16 ゆかりごはん・牛乳 くじら肉のオーロラ煮 水菜と大根のごま和え えのきのすまし汁	17 小揚げパン・牛乳 たまごとし煮 春雨サラダ ぼんかん	18 十穀米ごはん・牛乳 サワラの塩焼き チンゲン菜のおひたし たぬき汁・豆乳プリン
				
21 ごはん・牛乳 サバのゆずおろしだれ ダイコンのサラダ ウサギダイコンのだんご汁	22 ごはん・牛乳 カレーコロッケ 茎わかめの炒め煮 とうふのみそ汁	23 天皇誕生日	24 パン・牛乳 スティックドック コーンサラダ ポテトスープ・はっさく	25 ごはん・牛乳 みそカツ 小松菜とキャベツのごま酢和え ゆばのすまし汁
				
28 ごはん・牛乳 そぼろ煮 焼きシシャモ わかめの酢の物	<div data-bbox="1052 2154 1632 2510" style="border: 2px dashed red; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> • にんじん • みずな • 白ねぎ • コベクロ納豆 • はくさい • キャベツ • 青ねぎ </div>			
				