

月	火	水	木	金
☆今月のジオ食材☆ 米、しいたけ、猪肉、梅干し、銚ヶ岳山麓ぜんまい				
3 体育祭の 振替休業日	4 牛乳 セルフかみかみ丼（麦ご飯） （かみかみ丼の具） 切干大根のごまマヨサラダ もやしとじゃがいものみそ汁	5 牛乳 ご飯 いかのみそ焼き 青大豆とナッツのかみかみサラダ じゃがいものそぼろ煮	6 牛乳 ご飯 レバーとポテトのケチャップあえ たくあんあえ かきたまみそ汁	7 牛乳 米粉コッペパン キャラメルクリーム 白身魚のチーズパン粉焼き 茎わかめのサラダ コーンとほうれん草の 豆乳クリームスープ
10 地区大会応援献 牛乳 ご飯 チキンかつ まこちゃんうどんサラダ 卵スープ アイス風チョコデザート	11 牛乳 梅ご飯 五目たまご焼き コーンおひたし 豆っこみそ汁 アーモンドフィッシュ	12 牛乳 セルフツナそぼろ丼（ご飯） （ツナそぼろの具） 福神漬けあえ 肉団子のみそ汁 チーズ	13 牛乳 ご飯 ぎょうざ チャプチェ タッカルビ風スープ	14 牛乳 大麦めん わかめ汁 大豆と小魚のスナック揚げ あじさいカクテルフルーツ
17 牛乳 麦ご飯 ミートボールカレー チーズサラダ	18 牛乳 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 梅おかかあえ スタミナ豚汁 ミニフィッシュ	19 牛乳 ご飯 ジビエハンバーグケチャップソース 青大豆ののりあえ ぜんまいとなめこのみそ汁	20 牛乳 ご飯 さばのソース煮 アーモンドひたし もずくのみそ汁	21 牛乳 セルフコロッケバーガー（丸パン） （コロッケ） ブロッコリーのフレンチサラダ ミネストローネ
24 牛乳 ご飯 鶏と高野豆腐の揚げ煮 えのきのごますあえ 車ふのみそ汁	25 牛乳 菜めし ししゃものさざれ焼き 寒天と錦糸卵のサラダ 白玉汁	26 牛乳 セルフチンジャオロースー丼 （ご飯、チンジャオロースーの具） ごまポテト ワンタンスープ	27 牛乳 ご飯 ハムキャベチーズ卵焼き もやしとナッツのカレーおひたし 厚揚げとにらのみそ汁	28 牛乳 ソフトめん ミートソース こんにゃくと海藻のサラダ ヨーグルト