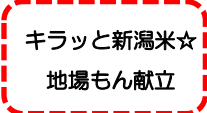
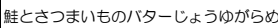


月	火	水	木	金
今月のジオ食材  ・米 ・鮭 ・トマト ・長ねぎ ・かぼちゃ ・しいたけ ・梅 ・ブルーベリー ・まこちゃんうどん ・さといも ・さつまいも 		♪リクエスト献立♪ ◎13日（水） 能生中学校   		1 牛乳 米粉コッペパン チョコレートクリーム かぼちゃと豆のチーズ焼き りんごサラダ ミネストローネ
4 振替休日  	5 牛乳 ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め ダブルポテトサラダ マロニースープ	6 牛乳 ご飯 白身魚のチリソースがけ ブロッコリーの塩昆布あえ えのきのかきたま汁 ディズニーチーズ	7 牛乳 ご飯 カップ納豆 ひじきとさといもの煮物 肉団子とほうれん草のみそ汁 青のり小魚	8 牛乳 麦ご飯 チキンカレー 五菜あえ
11 牛乳 ご飯 ぎょうざ チャプチェ 中華コーン卵スープ	12 牛乳 ご飯 いかのごまみそ焼き のりナッツあえ 鶏ごぼう汁	13 能生中リクエスト献立 牛乳 ご飯 鶏のから揚げ まこちゃんうどんサラダ 豚汁 ぶどうゼリー	14 牛乳 セルフツナそぼろ丼（ご飯） （ツナそぼろの具） れんこんのゴマネーズあえ 豆腐のすまし汁	15 牛乳 大麦めん すきやき汁 大豆と小魚のアーモンドがらめ 果物（花みかん）
18 牛乳 セルフキンパ（ご飯） （手巻きのり） （キンパの具、手巻き用卵焼き） ワンタンスープ ヨーグルト	19 「和食の日」献立 牛乳 ご飯 めぎすのフライ 小松菜のアーモンドあえ こくしょ	20 牛乳 ご飯 鶏のアップルソース マカロニサラダ 野菜スープ	21 牛乳 能生のさつまいもご飯 鯖の塩焼き 三色おひたし もずくのみそ汁	22 牛乳 中華丼（麦ご飯） （中華丼の具） 梅ドレッシングサラダ ブルーベリーのカップケーキ
25 牛乳 ご飯 ミートローフ ブロッコリーのサラダ 白菜とさつまいものスープ	26 牛乳 ご飯 かれいの竜田揚げ れんこんと大根のきんぴら カレー肉じゃが	27 牛乳 ご飯 千草焼き 五目豆 もやしのみそ汁 アーモンドフィッシュ	28 牛乳 ご飯   ごまコーンおひたし 地場もん豆乳みそ汁	29 牛乳 米粉めん きのこクリームスープ ひじきのマリネ 果物（りんご）