

月	火	水	木	金
☆こんげつ今月のジオ食材しよくざい☆  こめ米、しいたけしいたけ、いのししにく猪肉、うめぼ梅干し、ほこがたけさんろく銚ヶ岳山麓ぜんまい 				
3 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ご飯 あつあ 厚揚げのねぎみそチーズ焼き マロニーサラダ こもくじ 五目汁	4 こんだて かみかみ献立 ぎゅうにゅう 牛乳 セルフかみかみ丼 どん (むぎごはん 麦ご飯) (かみかみ どん 丼の具) きりほしだいこん 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 しる	5 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ご飯 いかのみそ焼き せうだいず 腎大豆とナッツのかみかみサラダ じゃがいものそぼろ煮 に	6 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 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 しる	7 ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉コッペパン キャラメルクリーム しろみぎかな 白身魚のチーズパン粉焼き くき 茎わかめのサラダ コーンとほうれん草の とうにゅう 豆乳クリームスープ
10 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ご飯 チキンかつ まこちゃんうどんサラダ たまご 卵スープ アイス風チョコデザート	11 ぎゅうにゅう 牛乳 うめ 梅 ごはん ご飯 こもく 五目たまご焼き コーンおひたし まめ 豆っこみそ汁 しる	12 ぎゅうにゅう 牛乳 セルフツナそぼろ丼 どん (ごはん ご飯) (ツナそぼろの具) ふくじんづ 福神漬けあえ にくだんご 肉団子のみそ汁 しる	13 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ご飯 ぎょうざ チャプチェ タッカルビ風スープ	14 ぎゅうにゅう 牛乳 おおむぎ 大麦めん わかめ汁 じる だいず 大豆と こぎかな 小魚の-snack揚げ あじさいカクテルフルーツ
17 ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦 ごはん ご飯 ミートボールカレー チーズサラダ	18 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ご飯 ちくわの磯辺揚げ うめ 梅おかかあえ スタミナ豚汁 とんじる	19 きゅうしよく ジオ給食 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ご飯 ジビエハンバーグケチャップソース あおだいず 青大豆ののりあえ ぜんまいとなめこのみそ汁 しる	20 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ご飯 さばのソース煮 アーモンドひたし もずくのみそ汁 しる	21 ぎゅうにゅう 牛乳 セルフコロッケバーガー まる (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 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ご飯 とり 鶏と こうやどうふ 高野豆腐の揚げ煮 えのきのごますあえ くるま 車心のみそ汁 しる	25 ぎゅうにゅう 牛乳 菜めし ししゃものさざれ焼き かんてん 寒天と きんしたまご 錦糸卵のサラダ しらたまじる 白玉汁	26 ぎゅうにゅう 牛乳 セルフチンジャオロースー どん 丼 (ごはん ご飯、チンジャオロースーの具) ごまポテト ワントンスープ	27 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 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 あつあ 厚揚げとにらのみそ汁 しる	28 ぎゅうにゅう 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