

日曜	こんだてないよう		さいりょうめい		
			あか (ちやにくになる)	き (ねつやちからになる)	みどり (からだのちようしをととのえる)
2月	むぎ 麦ごはん	牛乳 とりにく 鶏肉のすだちソース あさづ 浅漬け みそ汁	あつあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぶん	すだちす きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ
3火	くるみパン	牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ野菜あん カレーポテト コーンスープ	とうふ ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	くるみ ジャがいも パン でんぶん さとう	にんじん えだまめ たまねぎ いんげん コーン
4水	おつきみ お見立 むぎ 麦ごはん 〇〇〇	牛乳 さいも 里芋のそぼろ煮 だいず 大豆と煮干しの揚げ煮	とりにく がんもどき ぎゅうにゅう だいず にぼし ちくわ	ごま 〇〇〇 おしむぎ さといも さとう あぶら でんぶん	だいこん こんにゃく えだまめ にんじん
5木	こがた 小型コッパパン	牛乳 とりにく 徳島ラーメン ひじきの華風和え物	ぶたにく たまご かまぼこ ひじき ぎゅうにゅう あぶらあげ	ちゅうかめん あぶら パン ごま さとう ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり
6金	むぎ 麦ごはん	牛乳 さば 鯖のみそ煮 あえ かおり和 すまし汁	さば ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ みそ	おしむぎ さとう こめ	もやし しょうが キャベツ にんじん えのきだけ だいこん かおり
10火	ことう 黒糖パン	牛乳 きのこグラタン サラダ スープ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズとりにく	こむぎこ くるごとう バター マカロニ パン パンこ ドレッシング	パセリ マッシュルーム ほうれんそう ブロッコリー きゅうり たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ にんじん
11水	キムタクごは ん	牛乳 はるまき 春巻き いんげん 糸寒天スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう はるまき かんてん ハム	ごまあぶら こめ さとう あぶら	たくあん いんげん チンゲンサイ たまねぎ キムチ
12木	こめこしよ 米粉食パン りんごジャム	牛乳 メルルサフライ えだまめ 枝豆サラダ こまつな 小松菜スープ	たまご ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ とりにく ツナ	こめこ パンこ あぶら こむぎこ パン ジュ タンドリー ドレッシング	こまつな パセリ えだまめ たまねぎ にんじん
13金	むぎ 麦ごはん ごま昆布	牛乳 エビだんご うま煮 はるさめ 春雨の酢物	エビだんご さつまあげ ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こぶ かまぼこ	はるさめ おしむぎ こめ さとう ごま	にんじん ごぼう れんこん もやし いんげん きゅうり こんにゃく
16月	ミートボールカレー 福神漬	牛乳 だいこん 大根サラダ	スキムミルク ぎゅうにゅう ミートボール	おしむぎ ジャがいも こめ あぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ ふくじんづけ だいこん キャベツ せり しょうが
17火	きな粉揚パン	牛乳 おろし 洋風煮 オムレツ 野菜	うずらたまご ぎゅうにゅう ウイナ きなこ たまご	パン あぶら ジャがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ブロッコリー ほうれんそう
18水	むぎ 麦ごはん	牛乳 さわら 鱈のごまみそ焼き ときあ 土佐和え すまし汁	サワラ ぎゅうにゅう かつおぶし みそ わかめ かまぼこ	こめ おしむぎ さとう ごま ふ	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ なし きゅうり
19木	なるときんとき 鳴門金時パン	牛乳 とりにく 鶏肉のトマト煮 れんこんサラダ 梨	だいず ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	さつまいも パン ジャがいも さとう マヨネーズ あぶら	にんにく しいたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ ワグコーツ トマト れんこん うめ
20金	むぎ 麦ごはん	牛乳 すきやき ゆず酢和え	やきとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん	こめ おしむぎ はるさめ あぶら さとう ふ	こんにゃく にんじん ゆずす はくさい きょうねぎ だいこん きゅうり
23月	むぎ 麦ごはん	牛乳 ぶたにく 豚肉のみそ炒め おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ わかめ かまぼこ	こめ おしむぎ さとう あぶら	しめじ たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん ヤングコーン
24火	那賀郡中学校 献立大会				
25水	いも 芋ごはん	牛乳 マスの塩焼 すだち れんこん 蓮根きんぷら ほうとう	マス ぎゅうにゅう とりにく みそ	さつまいも こめ さとう あぶら ごま ほうとうめん	れんこん はくさい しめじ ねぎ だいこん かぼちゃ すだち にんじん
26木	キャリア教育				
27金	教科別統一大会				
30月	オムライス りんごタルト	牛乳 マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウイナ	マカロニ こめ バター タルト	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ コーン りんご
31火	ピザドッグ	牛乳 ツナと花野菜のサラダ パンプキンスープ	ベーコン チーズ ツナ ウイナ ぎゅうにゅう	HALLOWEEN パン あぶら ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ カリフラワー ブロッコリー ピーマン

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。