

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27



スイーツロールパン わふうスパゲッティ
♥にんじんサラダ こぼしのレモンずあえ



セルフえほうまき いわしのカレーあげ
すましじる せつぶんまめ



おぎごはん ♥とりにくのしおこうじやき
やさいのいろいろあえ 千又だんごじる



あんサンド あげぎょうざ
フロッコリーとりんごのサラダ たまごいりコーンスーフ



おぎごはん さほのレモンペッパーやき
やさいのおかかあえ あつあげのみぞしる のりのつくだに



コッペパン ♥ビーフシチュー
ファイバーサラダ きなこビーンズ



おぎごはん さけのおろしかけ
やさいのこんぶあえ とうふとわかめのみぞしる



11



コッペパン いちごジャム(♥きなこあげパン)
とりにくとマカロニのクリームに ひじきのサラダ バレンタインデザート



かんおんじデー



♥にくもっぞ ロメインレタステん
じもとやさいのごまずあえ みるさとみぞしる

ふるさとの食
再発見週間

か



コッペパン かまあげいりこのフライ
だいこんサラダ ミネストローネ ♥おちゃのムース

か



おぎごはん ぶたにくのしょうがやき
やさいのいそかあえ ♥ふしめんじる

か



とうふいりドライカレーライス
あおりのポテト こなつなのドレッシングあえ

か



こめこパン ♥とりにくのからあげ
かいそうサラダ ロメインレタスのスーフ いちご

か



キムタクごはん やきししゃも
きりぼしだいこんとこまつなのごまずあえ けんちんじる



23

24



おぎごはん さほのゆうあんやき
ごしきあえ とんじる

25



おぎごはん マーボーどうぶ
やさいとひじきのナムル かえりのいそあじ

26



コッペパン しろみざかなのチリソースかけ
コールスローサラダ ♥ABCスーフ

27



さけわかめごはん やきどうぶのにくみぞかけ
やさいのごまずあえ うのはなのいりに

♥ : 中学3年生リクエストメニュー