

# 10 ガッツ♡

## 1日（月曜日）

中華丼（豚肉・白菜・にんじん・もやし・ピーマン・玉ねぎ・しょうが・ごはん）  
はるさめサラダ（はるさめ・ハム・きゅうり・たまご・ごま）

## 2日（火曜日）

（パック弁当）  
焼きおにぎり（ごはん・ごま油・すりごま）  
揚げぎょうざ（じゃがいも・コーン・ツナ・マヨネーズ・ぎょうざの皮）

## 3日（水曜日）

ビビンバ（もやし・ほうれん草・にんじん・ごま・牛肉・にんにく・のり・ごはん）  
かきたまスープ（たまご・わかめ）  
ぶどうゼリー（ぶどうジュース・アガー・ホイップクリーム）

## 4日（木曜日）

さわらの味噌マヨ焼き（さわら・マヨネーズ）  
人参とピーマンのきんぴら（にんじん・ピーマン・パプリカ・しらたき・ちりめんじゃこ・ごま）  
そうめん汁（そうめん・かまぼこ・万能ねぎ）  
ごはん

## 5日（金曜日）

金メダルカツ（たまご・合いびき肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉）  
ひじきの煮物（ひじき・大豆・にんじん・油揚げ・切干大根）  
味噌汁（玉ねぎ・わかめ）  
ごはん

## 9日（火曜日）（運動会延期の場合）

肉じゃが（じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃく・牛肉・いんげん）  
キャベツとツナのおひたし（キャベツ・きゅうり・ツナ・ごま・かつお節）  
味噌汁（大根・油揚げ）  
ごはん

## 10日（水曜日）

やきそば（豚肉・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・ちくわ・あおのり・かつお節・中華めん）  
かにかまサラダ（大根・コーン・ツナ・かにかまぼこ・きゅうり・マヨネーズ）  
みかん

## 11日（木曜日）

ごぼうとにんじんのかきあげ（ごぼう・にんじん・玉ねぎ・たまご・小麦粉）  
豚肉とレタスのサラダ（豚肉・レタス・きゅうり・にんじん・しょうが・ごま）  
味噌汁（豆腐・わかめ）  
ごはん

## 12日（金曜日）

ハヤシライス（牛肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ルウ・赤ワイン・ごはん）  
コールスロー（キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ）

## 15日（月曜日）

鶏肉と人参の甘酢煮（鶏肉・にんじん・玉ねぎ）  
大根サラダ（大根・切干大根・ハム・きゅうり・ごま・マヨネーズ）  
味噌汁（白菜・油揚げ）  
ごはん

## 16日（火曜日）

さつまいもごはん（さつまいも・ごま・ごはん）  
さばの味噌煮（さば・しょうが）  
きゅうりとわかめの酢の物（きゅうり・イカ・わかめ）  
具だくさん汁（ごぼう・にんじん・こんにゃく・大根・鶏肉・もやし・しめじ）

## 17日（水曜日）

牛丼（牛肉・玉ねぎ・万能ねぎ・ごはん）  
ほうれん草の乾物 والع（ほうれん草・のり・かつお節・ちりめんじゃこ・ごま）  
豆乳プリン（豆乳・ゼラチン・黒糖）

## 18日（木曜日）

グラタン（鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・マカロニ・小麦粉・チーズ・牛乳・バター・パン粉）  
きゅうりとりんごのサラダ（きゅうり・りんご・にんじん・マヨネーズ）  
キャベツとベーコンのスープ（キャベツ・玉ねぎ・ベーコン・バター）  
ごはん

## 19日（金曜日）

れんこんのはさみ揚げ（れんこん・合いびき肉・玉ねぎ・しょうが・たまご・青じそ・青のり・小麦粉）  
白和え（さつまいも・にんじん・こんにゃく・豆腐・ひじき・はちみつ・柿）  
味噌汁（もやし・しめじ・にんじん）  
ごはん

## 22日（月曜日）

炒り鶏（鶏肉・にんじん・れんこん・しいたけ）  
ごぼうサラダ（ごぼう・きゅうり・ハム・大根・ごま・マヨネーズ）  
味噌汁（えのき・しめじ・油揚げ）  
ごはん

## 23日（火曜日）

栗ごはん（くり・ごはん）  
鮭の照り焼き  
きゅうりとささ身のゴマ和え（きゅうり・鶏ささみ・かつお節・ごま）  
味噌汁（ちくわ・ねぎ）

## 24日（水曜日）

親子丼（鶏肉・玉ねぎ・たまご・みつば・のり・ごはん）  
おからサラダ（おから・にんじん・きゅうり・ツナ・マヨネーズ）  
さつまいもスティック（さつまいも・ごま）

## 25日（木曜日）

シューマイ（豚ひき肉・ねぎ・コーン・しょうが・シューマイの皮）  
ふわふわたまご（たまご、えのき、かにかまぼこ）  
はるさめスープ（はるさめ・もやし・にんじん・わかめ・しいたけ・ハム・ごま）  
ごはん

## 26日（金曜日）

五目うどん（鶏肉・ねぎ・にんじん・大根・かまぼこ・うどん）  
ちくわの2色揚げ（ちくわ・カレー粉・青のり・たまご・小麦粉）

## 29日（月曜日）

じゃがいものそぼろ煮（合いびき肉・じゃがいも・しょうが）  
白菜とじゃこのおひたし（白菜・ほうれん草・ちりめんじゃこ・ごま）  
味噌汁（豆腐・えのき）  
ごはん

## 30日（火曜日）

たらの竜田揚げ（たら・にんじん・万能ねぎ）  
小松菜のゴマ酢和え（小松菜・ハム・コーン・ごま）  
豚汁（豚肉・もやし・白菜・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・油揚げ・しめじ・さつまいも）  
ごはん

## 31日（水曜日）

アメリカンドッグ（ソーセージ・ホットケーキミックス・牛乳・ケチャップ）  
かぼちゃのシチュー（かぼちゃ・さつまいも・鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しめじ・バター・牛乳・ルウ）  
おばけラスク（食パン・グラニュー糖）

