

<p>1 ピーマンのおかかあえ</p> <p>ミニアセロラゼリー</p> <p>(むぎごはん) ぶたどん(具)</p>	<p>2 ハニーサラダ</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん ポークビーンズ</p>	<p>3 世界のこんだて① アメリカ</p> <p>チョップドサラダ</p> <p>ジャンバラヤ チキンスープ</p>	<p>4 むし歯予防デー</p> <p>さけのもろこしやき</p> <p>ゆかりあえ ころもつなとあぶらあげのみそ汁</p>	<p>5 中村小学校リクエストこんだて</p> <p>ガトーショコラ わふうからあげ</p> <p>げんきサラダ わかめごはん たまごスープ</p>
<p>8 キャベツとコーンのサラダ</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>ごはん あつあげのにくみそいため</p>	<p>9 もやしのごまみそナムル</p> <p>オレンジ</p> <p>(むぎごはん) ちゅうかはん(具)</p>	<p>10 世界のこんだて② アイルランド</p> <p>ブルーベリーゼリー コルカノン</p> <p>コッパン サーマンクリームソース</p>	<p>11 フルーツポンチ</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>キムチチャーハン えだまめサラダ</p>	<p>12 こうやどうふのヘルシーからあげ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ごはん なるとのすましじる</p>
<p>15 しょうゆドレッシングあえ</p> <p>ばんかん</p> <p>(むぎごはん) とりそぼろのあんかけどん(具)</p>	<p>16 嬉多地区朝ごはんコンテスト 入賞こんだて</p> <p>おばあちゃん直伝!みどりいっぱいべら焼き</p> <p>朝ごはんコンテスト [四万十市 中村小6年生]</p> <p>やさしいごまあえ</p> <p>ごはん 宗田朝から栄養バッチみそじる</p> <p>朝ごはんコンテスト [土佐清水市 中学1年生]</p>	<p>17 高知家のカレーの日</p> <p>ゆずゼリー ぶしゅかんサラダ</p> <p>(むぎごはん) 高知家のキーマカレー(ルー)</p>	<p>18 はたのうの食材こんだて</p> <p>キャベツのとさゆすあえ</p> <p>えだまめコーンごはん はたのうの新じゃがのそぼろに</p>	<p>19 高知の食べ物いっぱい入っちょ曜日</p> <p>いもけんぴ かつおのたたきふうからあげ(かつお・やさい)</p> <p>ごはん けんちんみそじる</p>
<p>22 世界のこんだて③ インド</p> <p>アチャール タンドリーチキン</p> <p>ごはん ラッサムスープ</p>	<p>23 きびなのフライ</p> <p>いそかあえ</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>24 世界のこんだて④ タイ</p> <p>ガバオライス(具)</p> <p>ガバオライス(めだまやき) クイッティオスープ</p> <p>ガバオライス(ごはん)</p>	<p>25 さっぱりきゅうり</p> <p>ミニとうにゅうプリン</p> <p>むぎごはん とりチリ</p>	<p>26 利國小学校リクエストこんだて</p> <p>コロック</p> <p>チョコクレープ はるさめサラダ</p> <p>ごはん ABCスープ</p>
<p>29 かきあげ</p> <p>わらびもち</p> <p>めんつゆ</p> <p>やくみ</p> <p>ひやしにくうどん ひやしにくうどん(具)</p>	<p>30 かいそうサラダ</p> <p>メロン</p> <p>(むぎごはん) なす入りそぼろどん(具)</p>	<p>6月 よていいこんだて もりつけひょう</p> <p>スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう</p>		