

給食だより						
日曜日 曜日	献立	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
		主に熱や力のもことになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1月	豚肉とごぼうの柳川風煮 白菜とチンゲン菜のゆかり和え ごはん フルーツ（黄桃）	こんにゃく・砂糖 米	豚肉・卵	ごぼう・人参・玉ねぎ・しめじ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜 黄桃〔缶詰〕	カルシウムウエハース お茶	黒糖アガラサー 牛乳
2火	鶏肉の味噌がらめ かぼちゃの煮物 しらすと胡瓜のサラダ ごはん スープ	片栗粉・油・砂糖 砂糖 油・砂糖 米	鶏肉・赤味噌 しらす干し	かぼちゃ きゅうり・人参・グリーンアスパラ 小松菜・キャベツ・えのきだけ	チーズ お茶	サッポロポテト ジョア
3水	焼き厚揚げの中華あん ブロッコリーのツナ和え 麦入りごはん	片栗粉・油 米・押麦	厚揚げ・豚肉 まぐろフレーク	白菜・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン ブロッコリー・人参	フルーツ（バナナ） お茶	ホットドッグ 牛乳
4木	ハンバーグ夏野菜ソース ツナサラダ コーンごはん スープ ひとくちゼリー	油 砂糖・オリーブ油 米	ハンバーグ まぐろフレーク とうふ	なす・ピーマン・トマト キャベツ・人参・グリーンアスパラガス・レモン果汁 コーン ほうれん草・えのきだけ	ヨーグルト（アロエ） お茶	みかんタルト お茶
5金	七夕そうめん ポテトフライあおさ味 ほうれん草ともやしのお浸し	そうめん・油 フライドポテト・油	卵	オクラ・人参 あおさのり ほうれん草・もやし	きなこボーロ お茶	お星さまクッキー 牛乳
6土	牛肉と野菜のオイスターソース丼 味噌汁 ゼリー	米・油・片栗粉 巻麴 ゼリー	牛肉 味噌	玉ねぎ・赤ピーマン・ﾌｻﾞﾞﾌｻﾞ菜・まいたけ ほうれん草・白菜	アンパンマンソフトせんべい お茶	ミレービスケット お茶
8月	ツナ玉 切干大根サラダ わかめごはん 中華スープ	油・片栗粉 砂糖・調合ごま油 米	卵・まぐろフレーク	にら 切干大根・小松菜・人参 わかめごはんの素 白菜・コーン・グリーンアスパラ	カルシウムウエハース お茶	ぶどうかん 牛乳
9火	赤魚と厚揚げの照り煮 ゆかりごはん 味噌汁	油・砂糖・片栗粉 米 巻麴・じゃが芋	赤魚・厚揚げ 味噌	玉ねぎ・人参・オクラ・しょうが 青ねぎ	ヨーグルト お茶	チヂミ お茶
10水	そぼろ寿司 平天とキャベツのあおさและ 味噌汁	米・砂糖・油 白ごま	鶏肉 さつま揚げ 味噌	椎茸・人参・さやえんどう キャベツ・きゅうり・あおさのり チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	野菜スティック お茶	ココアワッフル 牛乳
11木	白身魚フライ 焼かぼちゃ ベーコンとなすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	油 油 油・砂糖 米・押麦	白身魚フライ ベーコン うす揚げ・味噌	かぼちゃ なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しめじ	チーズ お茶	野菜かりんとう 牛乳
12金	カレーライス ころころサラダ フルーツ（オレンジ）	米・じゃが芋・油 マヨネーズ	豚肉 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり オレンジ	アンパンマンソフトせんべい お茶	こまちんすこう 牛乳
13土	豚肉うどん しらすとブロッコリーのソテー ゼリー	うどん・砂糖 油 ゼリー	豚肉 しらす干し	玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・もやし	野菜クラッカー お茶	さやえんどうスナック お茶
16火	サバのレモン醤油ソース ひじき入り野菜炒め ピースごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖 油・砂糖 米	サバ うす揚げ・とうふ・味噌	レモン果汁 芽ひじき・ほうれん草・人参 グリーンピース 青ねぎ	ハッピーターン お茶	今川焼（こしあん） りんごジュース
17水	炒り豆腐 野菜サラダ 麦入りごはん	油・砂糖・調合ごま油 オリーブ油・砂糖 米・押麦	とうふ・豚肉・卵	玉ねぎ・人参・にら・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・赤ピーマン・キャベツ	フルーツ（バナナ） お茶	プリン お茶
18木	白身魚ののりマヨネーズ焼 にんじんきんぴら 青菜ご飯 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズ こんにゃく・油・砂糖 米	ホキ うす揚げ・味噌	あおさのり 人参 ﾌｻﾞﾞﾌｻﾞ菜 玉ねぎ・まいたけ	ヨーグルト（イチゴ） お茶	カステラ 牛乳
19金	冷やし中華 フライドさつま芋 フルーツポンチ 和風あんかけ丼	ラーメン・調合ごま油・砂糖 さつま芋・油	鶏肉・かまぼこ・卵	きゅうり・もやし・コーン・わかめ 寒天・フルーツカクテル・黄桃〔缶詰〕	チーズ お茶	昆布おにぎり お茶
20土	和風あんかけ丼 味噌汁 ゼリー	米・油・砂糖・片栗粉 ゼリー	牛ミンチ うす揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやえんどう ﾌｻﾞﾞﾌｻﾞ菜・しめじ	野菜スティック お茶	りんごのタルト お茶
22月	サケのごま煮 ハムとほうれん草のソテー ふりかけごはん 味噌汁	片栗粉・白ごま 油 米 里芋	サケ ハム かつおふりかけ 味噌	人参 ほうれん草・玉ねぎ わかめ・えのきだけ	カルシウムウエハース お茶	きなこマカロニ 牛乳
23火	鶏肉のバーベキューソース パンフキンサラダ ひじき豆 麦入りごはん	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ 油・砂糖 米・押麦	鶏肉 水煮大豆	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ 芽ひじき・人参	ヨーグルト お茶	野菜ビザトースト カルビス
24水	焼うどん かまぼことほうれん草のお浸し フルーツ（メロン）	うどん	豚肉・かつお節 かまぼこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・あおさのり ほうれん草 メロン	野菜クラッカー お茶	しらすごまおにぎり お茶
25木	サバの南蛮漬 ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 米・押麦	サバ 高野豆腐 味噌	玉ねぎ・人参 芽ひじき・グリーンピース 大根・ﾌｻﾞﾞﾌｻﾞ菜・なす	ちょぼちょぼクッキー お茶	ドームケーキ 牛乳
26金	豚丼 キャベツとブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米・油・砂糖・片栗粉	豚肉 ちくわ・かつお節 うす揚げ・味噌	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・ブロッコリー 小松菜・まいたけ	フルーツ（パイナップル） お茶	蒸さつまいも いりこ お茶
27土	ウインナーピラフ スープ ゼリー	米・油 ゼリー	ウインナー	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 小松菜・キャベツ・しめじ	アンパンマンソフトせんべい お茶	ベジスナック お茶
29月	鶏肉の梅かつお焼 蒸かぼちゃ ちくわの甘辛煮 人参ごはん 味噌汁	砂糖・油 こんにゃく・油・砂糖 米 巻麴	鶏肉・かつお節 ちくわ 味噌	しそ練り梅 かぼちゃ インゲン 人参 ほうれん草・キャベツ	チーズ お茶	ロールケーキ 牛乳
30火	白身魚のムニエルマトソース 夏野菜サラダ ロールパン とうがんミニポトフ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	ホキ ウインナー	玉ねぎ・トマト オクラ・赤パプリカ・コーン・レモン果汁 冬瓜・人参・ドライパセリ	ヨーグルト（ブルーベリー） お茶	お好み焼き お茶
31水	夏野菜マーボー チンゲン菜とキャベツのしらす和え ごはん フルーツ（バナナ）	油・砂糖・片栗粉 米	とうふ・豚ミンチ・鶏レバー・味噌 しらす干し	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ・ピーマン・なす ﾌｻﾞﾞﾌｻﾞ菜・キャベツ・人参 バナナ	きなこボーロ お茶	せんべい（ぼたぼた焼） ジョア

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。