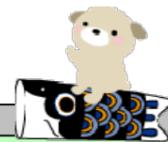




# 給食だより



日曜日	食	主な材料と体内での動き			おやつ(午前)		おやつ(午後)	
		主に熱や力のもとになるもの	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	献立		献立	
1 水	あじのごま醤油煮 ベーコンと野菜のソテー 麦入りごはん 花魁の味噌汁	砂糖・白ごま 油 米・押麦 花魁	あじ ベーコン 豆腐・みそ	しょうが グリーンアスパラガス・玉ねぎ・キャベツ・人参・さやえんどう チンゲン菜・かぼちゃ	鉄分ウエハース お茶	フチシュークリーム 牛乳		
2 木	キャロットチキンピラフ ポテトフライ 野菜サラダ スープ 柏もち風プリン	米・油 ポテトフライ・油 砂糖・油 抹茶プリン	鶏肉	人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス きゅうり・コーン・赤パプリカ さやえんどう・キャベツ・えのきたけ	ヨーグルト お茶	きなこせんべい いりこ 牛乳		
7 火	さばの塩焼 切干大根のハリハリ和え こんぶ豆 麦入りごはん 味噌汁	油 調合ごま油・白ごま 砂糖 米・押麦 おつゆ麩・じゃが芋	さば ハム 大豆・油揚げ みそ 鶏肉	切干大根・ほうれん草 細切昆布・人参 白菜・青ねぎ	野菜クラッカー お茶	スイートポテト 牛乳		
8 水	鶏肉のハーベキューソース ころころサラダ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦	鶏肉	コーン・ブロッコリー・れんこん・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・まいたけ・キャベツ	たまごボーロ お茶	野菜かりんとう いりこ 牛乳		
9 木	煮込みハンバーグ しらすとほうれん草のサラダ ごはん スープ	油・デミグラスソース 油・砂糖 米	ハンバーグ しらす	玉ねぎ 大根・ほうれん草・人参 さやいんげん・えのきたけ・緑豆もやし・わかめ	鉄分ウエハース お茶	たい焼き 牛乳		
10 金	カレーライス おなかサラダ フルーツ(バナナ)	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 油・砂糖 	牛肉・鶏しバー ちくわ・かつお節	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・キャベツ・赤パプリカ バナナ	チーズ お茶	お好みねぎ焼き 牛乳		
11 土	豚肉と大根のうどん いんげんともやしの赤しそ和え 洋梨ゼリー	うどん ラフランスゼリー	豚肉・油揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 さやいんげん・小松菜・緑豆もやし・ゆかり	ハッピーターン お茶	こつぶポテコ お茶		
13 月	白身魚の竜田揚げ 厚揚げの煮物 ごはん かき玉味噌汁	砂糖・でん粉・油 つきこんにやく・砂糖 米	ホキ 生揚げ 卵・みそ	しょうが 人参・ごぼう・さやえんどう 小松菜・えのきたけ・かぼちゃ	アンパンマンのソフトせん お茶	まがりせんべい いりこ 牛乳		
14 火	鶏肉のねぎ揚げ しらすと野菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 油 米・押麦 じゃが芋	鶏肉 しらす みそ	青ねぎ キャベツ・小松菜・人参 大根・緑豆もやし・まいたけ	ヨーグルト お茶	プリン 牛乳		
15 水	あじのサクサク焼 ウインナーピーンズ パン スープ 牛乳	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 パン マカロニ	あじ ウインナー・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・生しいたけ・グリーンアスパラガス	たまごボーロ お茶	りんご蒸しパン 牛乳		
16 木	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米・押麦 さつま芋	豚肉 凍り豆腐 みそ	たけのこ・玉ねぎ・黄パプリカ・白菜・ニラ ひじき・人参・グリーンピース なす・ほうれん草・しめじ	鉄分ウエハース お茶	源氏パイ 牛乳		
17 金	そばろ醤油ラーメン さつま揚げと大根のサラダ 肉しゅうまい フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油・ごま油・醤油ラーメンスープ 油・砂糖	牛ひき肉 さつま揚げ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜 大根・キャベツ・きゅうり オレンジ	豆乳ウエハース お茶	お好み焼き 牛乳		
18 土	とり三色丼 味噌汁 豆乳かぼちゃプリン	米・砂糖・油 	鶏肉 豆腐・みそ かぼちゃプリン	玉ねぎ・人参・さやいんげん えのきたけ・青ねぎ・わかめ	きなこせんべい お茶	サッポロポテト お茶		
20 月	白身魚のカレー風味揚げ アスパラガスのサラダ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油・カレーパウダー・デミグラスソース 油・砂糖 米・押麦 じゃが芋	ホキ チキンフレーク(水煮)	グリーンアスパラガス・ごぼう・人参 ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	鉄分ウエハース お茶	ぼたぼた焼き 牛乳		
21 火	鶏肉の梅おかか焼 切干大根の煮物 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	油 つきこんにやく・油・砂糖 米	鶏肉・かつお節 納豆 みそ	練り梅 切干大根・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ かぼちゃ・緑豆もやし・青ねぎ	ハッピーターン お茶	ツナコーンパン 牛乳		
22 水	ハオユー豆腐(オイスターソース煮込み) チンゲン菜の卵とじ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 砂糖 米・押麦	豆腐・豚肉・さつま揚げ 卵	玉ねぎ・人参・さやいんげん えのきたけ・青ねぎ・わかめ 白菜・人参・ピーマン・まいたけ チンゲン菜・玉ねぎ わかめ・なす・ニラ バナナ	ヨーグルト お茶	いちごのクレープ 牛乳		
23 木	さばの甘辛焼 ハムとブロッコリーのソテー 小松菜のあおさし和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 油 白ごま 米・押麦 おつゆ麩・さつま芋	さば ハム みそ 卵・ツナフレーク	ブロッコリー・ピーマン・人参・しめじ 小松菜・あおさし 大根 人参・しめじ・さやえんどう ブロッコリー・きゅうり・トマト	ちょぼちょぼクッキー お茶	リッツクラッカー 牛乳		
24 金	千草焼 ブロッコリーサラダ がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 つきこんにやく・砂糖 米・押麦 巻麩・さつま芋	がんもどき みそ	玉ねぎ・わかめ	カルシウムウエハース お茶	きなこマカロニ 牛乳		
25 土								
27 月	豚肉と野菜の甘辛煮 かにかまといんげんの塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	つきこんにやく・油・砂糖 米・押麦 巻麩・じゃが芋	豚肉 かに風味かまぼこ みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう 白菜・さやいんげん・塩昆布 大根・しめじ 黄桃(缶詰)	鉄分ウエハース お茶	今川焼 牛乳		
28 火	五目うどん 揚げさつま芋 ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(みかん缶)	うどん さつま芋・油 砂糖・オリーブ油	牛肉・ちくわ・油揚げ	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・トマト・コーン・レモン果汁 みかん(缶詰)	チーズ お茶	豆腐蒸しパン 牛乳		
29 水	白身魚のバターソース ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	小麦粉・油・バター 油 米 じゃが芋	ホキ ウインナー みそ	ほうれん草・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス なす・白菜・まいたけ	カルシウムウエハース お茶	ミレービスケット いりこ 牛乳		
30 木	鶏肉のゆかり焼き ツナサラダ 麦入りごはん スープ スティックリンゴタルト	油・ゆかり 砂糖・油 米・押麦 スティックリンゴタルト	鶏肉 ツナフレーク	きゅうり・キャベツ・人参 緑豆もやし・エリンギ・小松菜・かぼちゃ	ハッピーターン お茶	マドレーヌ 牛乳		
31 金	牛肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとがんもの煮物(海藻メニュー) 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	油・砂糖 砂糖 米・押麦 じゃが芋	牛肉 がんもどき みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ひじき・グリーンピース 小松菜・ニラ・えのきたけ バナナ	ヨーグルト お茶	かぼちゃのパンケーキ 牛乳		