



# 給食だより

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			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	土	中華丼 切干大根とこんにゃくの炒め物 (かじメニュー) 中華スープ	米・油・でん粉 つきこんにゃく・調合ごま油・砂糖・白ごま さつま芋	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・生しいたけ・さやえんどう 切干大根 たけのこ・チンゲン菜	ハッピーターン お茶	アスパラガスビスケット お茶		
3	月	ツナピラフ ブロッコリーとトマトのサラダ スープ フルーツ (黄桃)	米・油 砂糖・オリーブ油	ツナフレーク	ピーマン・人参 ブロッコリー・トマト・コーン・レモン果汁 ほうれん草・わかめ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	野菜クラッカー お茶	ミレービスケット いりこ 牛乳		
4	火	フィッシュフライ 野菜サラダ 麦入りごはん 味噌汁	油 砂糖・オリーブ油 米・押麦 じゃが芋	白身魚フライ みそ	ブロッコリー・キャベツ・黄パプリカ・トマト・レモン果汁 なす・玉ねぎ	たまごボーロ お茶	ドーナツ 牛乳		
5	水	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 オレンジ	油・砂糖 砂糖 米・押麦	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 わかめ・小松菜・えのきたけ オレンジ	ちょぼちょぼクッキー お茶	今川焼 牛乳		
6	木	白身魚のゆかり揚げ ベーコンとブロッコリーのサラダ 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米・押麦	ホキ ベーコン 大豆 みそ あじ	ゆかり ブロッコリー・玉ねぎ・黄パプリカ・レモン果汁 ごぼう・人参 大根・なす・えのきたけ	カルシウムウエハース お茶	サケおにぎり お茶		
7	金	アジの煮付け 胡瓜と白菜のごま和え ごはん 味噌汁	砂糖 白ごま 米 おつゆ麩・じゃが芋	みそ	しょうが きゅうり・白菜・人参 小松菜・緑豆もやし	ヨーグルト お茶	ぼりんこ 牛乳		
8	土	鶏あなかげうどん ほうれん草とえのきのゆかり和え 青梅ゼリー	うどん・でん粉 青梅ゼリー	鶏肉	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 ほうれん草・えのきたけ・ゆかり	リッツクラッカー お茶	ベジスナック お茶		
10	月	照焼ハンバーグ さつま揚げとアスパラガスのサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米・押麦 巻麩・じゃが芋	ハンバーグ さつま揚げ みそ	グリーンアスパラガス・大根・人参 青ねぎ バナナ	鉄分ウエハース お茶	野菜かりんとう いりこ 牛乳		
11	火	鶏肉の甘酢炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え ごはん たまごスープ	でん粉・油・砂糖 米	鶏肉 しらす 卵	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・キャベツ チンゲン菜・緑豆もやし	ヨーグルト お茶	お好みねぎ焼き 牛乳		
12	水	サバの旨煮 オクラと納豆のネバネバ和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 米・押麦	さば 納豆 みそ	しょうが オクラ・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ	豆乳ウエハース お茶	プリン 牛乳		
13	木	スバゲティミートソース (レバー) 胡瓜ともやしのツナ和え コッペパン スープ いちごゼリー	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 コッペパン いちごゼリー	牛豚ひき肉・鶏レバー ツナフレーク	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ きゅうり・緑豆もやし グリーンアスパラガス・赤ピーマン・コーン	カルシウムウエハース お茶	リッツクラッカー チーズ 牛乳		
14	金	味噌ラーメン ブロッコリーのおかか和え 揚げさつま芋	ラーメン・油・調合ごま油・味噌ラーメンスープ さつま芋・油	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが ブロッコリー・コーン	チーズ お茶	きなこラスク 牛乳		
15	土	チキンハヤシ丼 ちくわと野菜のサラダ スープ	米・油・ハヤシフレーク 油・砂糖	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・赤パプリカ・キャベツ なす・まいたけ・ニラ	野菜クラッカー お茶	星たべよ お茶		
17	月	サケのレモン醤油ソース 昆布イリチー (炒め煮) (海藻メニュー) 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米・押麦 おつゆ麩・じゃが芋	さけ みそ	レモン果汁 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん チンゲン菜・玉ねぎ	豆乳ウエハース お茶	白い風船 (ミルククリーム) 牛乳		
18	火	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ	でん粉・油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン きゅうり・トマト・わかめ たけのこ・グリーンアスパラガス・緑豆もやし	チーズ お茶	どうもろこし蒸しパン 牛乳		
19	水	高野豆腐のそぼろ丼 白菜と小松菜のあおさお和え 味噌汁 フルーツ (バナナ)	米・油・砂糖・でん粉 白ごま じゃが芋	凍り豆腐・牛ひき肉・卵 みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう 白菜・小松菜・あおさのり しめじ・青ねぎ・わかめ バナナ	ヨーグルト お茶	青りんごゼリー 牛乳		
20	木	肉じゃが ツナとひじきのサラダ (海藻メニュー) 麦入りごはん 味噌汁	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦	牛肉 ツナフレーク 油揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・さやえんどう ひじき・ほうれん草 大根・えのきたけ	鉄分ウエハース お茶	源氏パイ いりこ 牛乳		
21	金	鶏肉のカレーマヨ焼 さつま揚げと野菜のソテー 麦入りごはん スープ 牛乳	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米・押麦	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	ほうれん草・キャベツ・人参 ブロッコリー・コーン・わかめ	ちょぼちょぼクッキー お茶	ふかし芋 牛乳		
22	土	わかめうどん 豚肉ととうがんの煮物 (旬メニュー) ブルーベリーゼリー	うどん 砂糖・でん粉 ブルーベリーゼリー	油揚げ 豚肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 冬瓜・人参・グリーンピース	ハッピーターン お茶	ソフトサラダ お茶		
24	月	豚肉とごぼうの柳川風煮 三色サラダ 麦入りごはん 味噌汁	つきこんにゃく・砂糖 油・砂糖 米・押麦	豚肉・卵 豆腐・みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・チンゲン菜 大根・トマト・さやいんげん まいたけ・白菜・わかめ	野菜クラッカー お茶	ベジスナック 牛乳		
25	火	サバの香草ムニエル ひじき入り野菜炒め (海藻メニュー) 麦入りごはん スープ	小麦粉・油・オリーブ油 油・砂糖 米・押麦	さば	パセリ ひじき・緑豆もやし・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ・エリンギ・コーン	たまごボーロ お茶	かぼちゃのパンケーキ 牛乳		
26	水	鶏肉の唐揚げ しらすと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 バナナ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・油 米 花麩	鶏肉 しらす みそ	しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草・えのきたけ・かぼちゃ バナナ	チーズ お茶	ミニたい焼き 牛乳		
27	木	牛肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え 麦入りごはん 味噌汁	油・じゃが芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米・押麦	牛肉 みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン ブロッコリー・人参 白菜・なす・しめじ	鉄分ウエハース お茶	まがりせんべい いりこ 牛乳		
28	金	家常豆腐 (厚揚げと野菜の中華炒め) 蒸さつま芋 麦入りごはん 汁ピーン フルーツ (メロン)	油・砂糖・でん粉 さつま芋 米・押麦 ピーン	豚肉・絹厚揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・まいたけ・チンゲン菜・にんにく ニラ・大根・コーン メロン	ヨーグルト お茶	きなこマカロニ 牛乳		
29	土	梅しらすチャーハン 味噌汁 みかんゼリー	米・油 巻麩 みかんゼリー	しらす みそ	練り梅・チンゲン菜・人参 ほうれん草・しめじ	ハッピーターン お茶	ソフトサラダ お茶		

★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。