



# 給食だより



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ぎゅうにゅうソフトサラダ	ごはん	さかなのムニエル ささなみあえ コンソメスープ トマト	小麦粉、油、 バター、米	真だら、ミルク	トマト、キャベツ、たまねぎ、 ほうれん草、もやし、にんじん、 塩こんぶ	ミルク バームクーヘン
2	金	ぎゅうにゅうポーロ	パン	ちゃんぽんめん チキンナゲット トマト	ゆで中華めん、 砂糖、ごま油、 ロールパン	ミルク、豚肉、 チキンナゲット、 かつおぶし	トマト、きゃべつ、ねぎ、 もやし、にんじん	ミルク ばりんこ
3	土	ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	お茶 せんべい
4	日							
5	月	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さばのみぞれに なつやさいのみそいため トマト みそ	ホットケーキ粉、 砂糖、ごま油、 米	牛乳、さばのみぞれ 煮、絹豆腐、米、 そ、卵、かつおぶし	トマト、なす、たまねぎ、ねぎ、 もやし、赤ピーマン、ピーマン、 バナナ、パイン缶、にんじん、 いんげん、カットわかめ	ぎゅうにゅう なんこくむしばん
6	火	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すぶた ブロックリー オクラとわかめのスープ	じゃがいも、油、 片栗粉、はるさめ、 砂糖、米	牛乳、豚肉	ブロックリー、にんじん、たまねぎ、 オクラ、ピーマン、コーン、 カットわかめ	ぎゅうにゅう ぼたぼた焼き
7	水	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	ハヤシライス スティックきゅうり ジャーマンポテト	油、じゃがいも、米	豚肉、ベーコン、 ミルク	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ピーマン、コーン、グリーンピー ス、きゅうり、じゃがいも、 バナナ	ミルク バナナ
8	木	ぎゅうにゅう ホームパイ	パン	たまごとうどん ほうれん草のしらすあえ トマト	うどん、砂糖、 ロールパン	卵、鶏ささ身、 かまぼこ、しらす、 かつおぶし	ほうれん草、トマト、きゅう り、ねぎ、にんじん、すりごま、 干ししいたけ	ヨーグルジョイ まるほうろ
9	金	ぎゅうにゅう カルてつスティック	ごはん	やさいたっぷりなつマーボー あますあえ トマト	砂糖、片栗粉、 ごま油、米	木綿豆腐、ミルク、 豚ひき肉、米みそ	トマト、キャベツ、なす、 みかん缶、ピーマン、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、オクラ、 しょうが	ミルク かたぬきチーズ
10	土	ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	お茶 せんべい
11	日							
12	月							
13	火							
14	水							
15	木							
16	金	ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	お茶 せんべい

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土	ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	お茶 せんべい
18	日							
アレルギーフリーのひ								
19	月	豆乳 ばかうけ	ごはん	ポークチャップ ブロックリー こふさいも すましじる	じゃがいも、油、 片栗粉、白玉粉、米	豚肉、絹豆腐、 かつおぶし	たまねぎ、ブロックリー、人参、 えのき、ピーマン、ねぎ、 しめじ、コーン	豆乳 りんごコンポート
20	火	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	やきざかな ほうれん草とコーンのあえもの トマト とうがんじる	油、片栗粉、砂糖、 米	牛乳、さけ、薄揚げ	とうがん、トマト、ほうれん草、 みかん缶、にんじん、しめじ、 コーン、ねぎ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
21	水	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	なつやさいカレー ふくしんづけ コールスロー	じゃがいも、油、 米	ミルク、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 なす、きゅうり、かぼちゃ、 福神漬、トマト、いんげん	ミルク カルてつスティック
22	木	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	ツナオムレツ もやしとわかめのナムル みそしる	じゃがいも、油、 砂糖、ごま油、米	ツナオムレツ、 厚揚げ、ミルク、 ちくわ、米みそ、 かつおぶし	たまねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、 いりごま、カットわかめ	ミルク かぼちゃプリンタルト
23	金	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	パン	やきそば ブロックリー たまごトマトのスープ	焼きそばめん、油、 ロールパン	ミルク、卵、豚肉	キャベツ、ブロックリー、トマ ト、もやし、たまねぎ、にら、 ピーマン、にんじん	ミルク ハッピーターン
24	土	ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	お茶 せんべい
25	日							
26	月	ぎゅうにゅう マンパビスケット	ごはん	ハリハリゆかりごはん とりのからあげ ポイルキャベツ すましじる	米、油、片栗粉	鶏肉、卵、 薄揚げ、しらす	キャベツ、ほうれん草、にんじん、 しいたけ、えのき、切り干しだい ごん、しょうが	オレンジジュース ケーキ
27	火	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ほうれん草オムレツ ごまあえ スープ	さつまいも、油、 砂糖、米	牛乳、カルピス、 ほうれん草オムレ ツ、ちくわ	ほうれん草、キャベツ、みかん 缶、たまねぎ、にんじん、きゅう り、えのき、すりごま	ぎゅうにゅう カルピスゼリー
28	水	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのてりやき きゅうりともやしのすのもの トマト みそしる	じゃがいも、砂糖、 米	真だら、ミルク、 ツナ、米みそ、 かつおぶし	トマト、もやし、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、いんげ ん、すりごま、カットわかめ	ミルク 胚芽スティック
29	木	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	ぶたにくとかぼちゃのカレーいため ブロックリー みそしる	油、米	豚肉、ミルク、 絹豆腐、米みそ、 かつおぶし	だいごん、ブロックリー、 かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、 ねぎ、にんじん、しめじ	ミルク こつぶっこ
30	金	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	ごもくまめ オレンジ スティックきゅうり ワンタンスープ	ワンタンの皮、 砂糖、米	ミルク、鶏肉、 ゆで大豆、豚肉、 ちくわ	オレンジ、きゅうり、もやし、 にんじん、板こんにゃく、玉ね ぎ、ごぼう、ねぎ、いんげん	ミルク えびまんげつ
31	土	ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ	お茶 せんべい



## 野菜の日

8(や)月31(さい)日は野菜の日です。  
新鮮な旬の野菜をたくさん食べましょう!

