

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 日					
2 月	ピピンバ わかめスープ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
3 火	ハヤシライス、サラダ、すいか <b>おたんじょう会</b>	手作りフルーツヨーグルト ヨーグルト	米、コーンフレーク、じゃがいも、マカロニ、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、みかん缶、すいか、にんじん、サニーレタス、メロン、トマト、きゅうり、いんげん
4 水	ごはん ポークビーンズ 青菜の土佐和え ポターージュ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉、だいた、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、にんじん、いんげん、パセリ
5 木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁	牛乳 ドーナツ	米、さといも、板こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、メロン、にら、白ねぎ、ゆでたけのこ、ごぼう、干しいたけ
6 金	ごはん ひじきの五目煮 ししゃものから揚げ 冬瓜カレー汁	牛乳 星型ポテト	フライドポテト、米、油、片栗粉、こんにゃく、ごま油	牛乳、ししゃも、豚ひき肉、ウインナー、ちくわ	とうがん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オクラ コーン缶、ひじき
7 土	チキンライス ポパイスープ メロン	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、メロン、ほうれんそう、マッシュルーム、いんげん、コーン缶
8 日					
9 月	ごはん いんげんと豚肉の煮物 ひじきとれんこんのきんぴら 冬瓜の味噌汁	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、パン、はるさめ、焼ふ(車ふ)、ごま油	牛乳、豚肉、豆みそ、油揚げ、ごま	とうがん、たまねぎ、れんこん、オクラ、にんじん、いんげん、ひじき
10 火	ごはん チャップチェ コロコロ卵焼き カレーチャウダー	牛乳 手作りカルピス寒天 おかし	米、じゃがいも、はるさめ、油、ごま油	牛乳、卵、カルピス、ツナ油漬缶、豚ひき肉、チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、すいか、にんじん、コーン缶、ピーマン、ごぼう、干しいたけ、パセリ かんてん(粉)
11 水	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 こさりのあんぱん	米、パン、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ
12 木	ごはん 赤魚のからあげ ナムル ボルシチ	牛乳 きな粉ラスク	米、コッパン、じゃがいも、油、から揚げ粉、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、あかうお、鶏肉、脱脂粉乳、きな粉、ごま	すいか、大豆もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、いんげん
13 金	ごはん チキンナゲット 野菜チップ 夏野菜のカレー煮 <b>かみかみ献立</b>	牛乳 蒸しとうもろこし	米、油、さといも、片栗粉、こんにゃく、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏肉、ウインナー	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、れんこん、だいこん、白ねぎ、ごぼう、干しいたけ、にんにく、しょうが
14 土	ツナクリームスパゲッティ メロン	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、メロン、にんじん、いんげん
15 日					
16 月					

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 火	ごはん コロック 新ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	すいか、キャベツ、ごぼう、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶、えだまめ
18 水	ごはん マカロニグラタン 青菜とれんこんのごまあえ 味噌汁	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ウインナー、ツナ水煮缶、チーズ、豆みそ、油揚げ、脱脂粉乳、ごま	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、れんこん、にんじん、なめこ、もやし、いんげん、ねぎ
19 木	きつねご飯 トックスープ メロン	手作りヨーグルト おかし	もち、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、メロン、焼きのり、ねぎ、干しいたけ
20 金	ごはん 五目豆 ちりめんニラ炒め サーモンクリームシチュー	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、マーガリン、こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、だいた、豚ひき肉、脱脂粉乳、ちくわ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、しめじ、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、マッシュルーム、ごぼう
21 土	ひじきごはん 豚汁 メロン	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、豚肉、鶏肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、メロン、ピーマン、ねぎ、ひじき、ごぼう
22 日					
23 月	ごはん かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 たぎぎ和え 味噌汁	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆みそ、ちくわ、厚揚げ、油揚げ、ごま	かぼちゃ、きゅうり、手作りジャム、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき
24 火	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 コンソメスープ	牛乳 手作り人参蒸しパン	米、小麦粉、上新粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、卵、むきえび、しらす干し	すいか、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、にら、たまねぎ、にんじんジュース、もやし、オクラ、コーン缶、カットわかめ
25 水	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー 味噌汁	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、から揚げ粉、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、豆みそ、粉チーズ、ウインナー、油揚げ、ごま	なめこ、なす、だいこん、きゅうり、たまねぎ、あおのり
26 木	ごはん 焼魚 ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 こさりのクリームパン	米、じゃがいも、パン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、ウインナー	すいか、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、えだまめ
27 金	夏野菜カレー じゃこサラダ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、三温糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、なす、きゅうり、レタス、トマト、かぼちゃ、ピーマン、ホールトマト缶詰、オクラ、カットわかめ
28 土	<b>おまつり 夏まつり おまつり</b>				
29 日					
30 月	ごはん 魚フライ 中華サラダ スタミナスープ	牛乳 お好み焼き	米、油、米粉、こんにゃく、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉、焼き豆腐、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、かつお節	にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、干しいたけ、ひじき、カットわかめ、あおのり
31 火	ごはん なすグラタン ささみの酢の物 コンソメスープ	牛乳 手作りわらび餅	米、片栗粉、砂糖、マカロニ、三温糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身、チーズ、きな粉、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま	たまねぎ、もやし、なす、ホールトマト缶詰、きゅうり、メロン、にんじん、えのきたけ、ねぎ

※食材は記載と変更になる場合があります。

※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。

※何でもお気軽に声をおかけください。

