

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	金	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 レーズン せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、レーズン	
2	土	やきめし きのこスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 おにぎり	米、油	牛乳、豚肉	フルーツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、しめじ	
4	月	御飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、寒天、フルーツ缶、フルーツジュース	
5	火	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 大学芋	米、砂糖、油、ごま油、ごま、さつまいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが	
6	水	青菜ご飯 フルーツ 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 スティックトースト	米、砂糖、ごま、パン、マーガリン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	
7	木	冷やしとうめん 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツポンチ	そうめん、ごま、油	牛乳、鶏ささみ	フルーツ、トマト、きゅうり、にんじん、オクラ、ねぎ、ほうれん草、フルーツ缶、炭酸飲料	
8	金	御飯 フルーツ みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、みそ、いわし、牛肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ、青のり、干しぶどう	
9	土	あんかけ焼そば フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、梅干し	
11	月	ちりめん青菜御飯 ポトフ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ	
12	火	御飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 揚げ野菜	米、じゃがいも、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、フルーツジュース、ごぼう	
13	水	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 きなこマカロニ	米、油、パスタ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、きなこ	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	
14	木	御飯 温野菜 豆腐みそ汁 フルーツ 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 きなこパン	米、じゃがいも、ごま、パン、油、砂糖	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ、きなこ	フルーツ、ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ねぎ	
15	金	御飯 フルーツ みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 ふかしもち	米、油、さつまいも	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが	
16	土	焼きそば わかめスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	
18	月	海の日					
19	火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 お麩のラスク	米、じゃがいも、砂糖、油、麩	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ	

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
20	水	ミートスパゲティ 野菜スティック フルーツ	牛乳 コーンチーズ トースト	スパゲティ、じゃがいも、油、パン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトビュッレ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし
21	木	さつま芋御飯 フルーツ みそ汁 鶏の照り焼き 温野菜	牛乳 ポップコーン	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、とうもろこし
22	金	三色そばろ井 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 なべやき	米、砂糖、油、ごま油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが
23	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
25	月	ハヤシライス フルーツ	牛乳 ツナサンド	米、パン、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、牛肉、ツナ缶	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、しょうが、たまねぎ
26	火	御飯 のっぺい汁 豚肉と野菜の味噌煮 フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、みそ	フルーツ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、いんげん、青のり
27	水	カレーうどん フルーツ	牛乳 昆布おにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、のり
28	木	青菜ご飯 ブロッコリー 煮魚 フルーツ 豚汁 トマト	牛乳 フライドパスタ	米、じゃがいも、ごま油、マカロニ、さつまいも	牛乳、いわし、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、こまつな
29	金	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	米、パン、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、いちごジャム
30	土	ラーメン フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	中華麺、米、油、ごま油	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、はくさい、しめじ、ねぎ

給食室より



毎日暑い日が続いていますが、夏はこれからが本番です。
感染対策をしっかりと、また熱中症や食中毒に気をつけ、水分補給や手洗いをしっかりとしましょう。

メリーで人気の簡単レシピ♪ ～揚げ野菜とフライド小魚～

材料 ゴボウ、レンコン、食べる煮干し、小麦粉、片栗粉、青のり、塩

1. 小麦粉に片栗粉を少量混ぜ、青のりと塩を適量加えて水で溶く
2. ゴボウ、レンコンと煮干しに薄く衣をつけて、油で揚げる

カミカミおやつのできあがり♪

