

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉	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
3	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きなこ	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
4	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 フライド小魚 レーズン	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、いわし	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、干しぶどう、あおのり
5	水	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、じゃがいも、油、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ
6	木	おにぎり(昆布・手作りふりかけ) 豚汁 フルーツ トマト ブロッコリー	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油、ごま	牛乳、みそ、油揚げ、かつお節、しらす	フルーツ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、ごぼう、しめじ、たまねぎ、塩昆布、のり
7	金	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮	牛乳 梅かつお おにぎり	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、かつお節	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが、ねぎ、梅干し
8	土	創立記念日				
10	月	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 なべやき	スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖、	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、みそ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
11	火	青菜ご飯 野菜みそ汁 煮込みおでん フルーツ	牛乳 きなこおにぎり	米、じゃがいも、お麩、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、きなこ	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、こまつな、ねぎ
12	水	ご飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、ライスペーパー	牛乳、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい
13	木	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 大学芋	米、油、ごま、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
14	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、じゃがいも、せんべい	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、干しぶどう
15	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 にんじんとツナ のおにぎり	米、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ
17	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	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
18	火	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 さつまいもの 茶巾	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、さつまいも	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
19	水	青菜ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 チュモッパ チーズ	米、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ、豆腐	フルーツ、たまねぎ、なす、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、わかめ、さやえんどう、のり、たくあん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	木	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 フルーツゼリー	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、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、フルーツジュース、寒天
21	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまな〜ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	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
22	土	野菜あんかけご飯 わかめスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ
24	月	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、パン	牛乳、牛肉	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、キャベツ、いちご、ジャム
25	火	ご飯 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 五平餅	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ	フルーツ、なす、ちんげんさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが、ねぎ
26	水	青菜ご飯 豚汁 煮魚 トマト	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、さつまいも	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ
27	木	ちりめん青菜ご飯 野菜みそ汁 筑前煮 フルーツ	牛乳 ツナおにぎり	米、パン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、ツナ缶、しらす	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、こまつな、ねぎ
28	金	釜飯 豆腐のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、さつまいも	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき
29	土	カレーうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース

給食室より



ジメジメとしたつゆがやってきました。
この季節に気がかりなのは食中毒。子どもはまだ抵抗力がじゅうぶんではないので衛生管理には大人の注意がかかせません。

- * 消費期限の確認する。
- * 手洗いをしっかり行う。
- * 調理器具をこまめに洗う。
- * 加熱調理が必要な食品にはしっかりと火を通す。
- * 冷蔵庫を過信せず、作ったその日のうちに食べる。

など食中毒にならないように対策しましょう！

