

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	月	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	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、じゃがいも、油	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、かぼちゃ	
3	水	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	
4	木	青菜ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 フライドポテト	米、砂糖、ごま、じゃがいも	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	
5	金	冷やしうどん 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツポンチ	うどん、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、ほうれんそう、フルーツ缶、炭酸飲料	
6	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	
8	月	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マーガリン	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	
9	火	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	
10	水	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ	牛乳 ジャムサンド	米、パン、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐	フルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、トマト、ブロッコリー、ねぎ	
11	木	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 豆腐お好み焼き	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、豚肉、豆腐、卵	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、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、キャベツ	
12	金	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 チュモツパ 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	
13	土	やきめし きのこスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト	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	
15	月	海の日					
16	火	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、せんべい	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、レーズン	
17	水	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 きなこころパン	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、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ	
18	木	三色そぼろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮	牛乳 梅かつお おにぎり チーズ	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、かつお節、チーズ	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	

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
19	金	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 フルーツゼリー	米、油	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、フルーツジュース
20	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
22	月	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	牛乳 ソナサンド	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、キャベツ、キュウリ
23	火	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 五平餅	米、スパゲティ、じゃがいも、油、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、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー
24	水	青菜ご飯 煮魚 豚汁 トマト	牛乳 フライド小鱼 レーズン	米、じゃがいも、ごま油、さつまいも	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐、いわし	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、干しぶどう
25	木	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 豆腐お好み焼き	米、パン、じゃがいも、片栗粉、米粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節、卵	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
26	金	さつま芋ご飯 みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ 温野菜	牛乳 ポップコーン	米、油、さつまいも、片栗粉、砂糖	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
27	土	ラーメン フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	中華麺、米、油、ごま油	牛乳、豚肉、鮭、チーズ	フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、はくさい、しめじ、ねぎ
29	月	ピピンパ 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
30	火	ご飯 クリームシチュー 温野菜 フルーツ	牛乳 スティックtoast	米、パン、マーガリン、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、トマト、かぼちゃ、はくさい
31	水	鮭卵ごはん 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、わかめ、フルーツジュース、寒天

給食室より

遅すぎる梅雨がやってきて、ジメジメと蒸し暑い日が続いています。食欲も落ちがちになりますが、熱さ対策をしっかりと、体力が落ちないように気をつけましょう。また、食中毒にも注意が必要な時節です。食中毒予防の三原則
①つけない(持ち込まない) 手洗い消毒、器具を清潔に
②増やさない 低温保存、調理後は時間を置かず、すぐ食べる
③やっつける 十分に火を通す
を基本にして、元気に夏を乗り切りましょう。

