



きゅうしょくだより

	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 15 (水)	牛乳 トマト	ごはん ひじきの五目煮 味噌汁	<ほしひじき, 大根, 人参, 油揚げ, 鶏肉, さや いんげん, さば節等><かぼちゃ, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 フライドポテト
3 24 (金)	牛乳 おかき	ピラフ 炒めサラダ 野菜スープ	<米, たまねぎ, 人参, 鶏肉, グリンピース (冷)等><キャベツ, ホールコーン(冷), ロースハム等><じゃがいも, たまねぎ, に ら等>	牛乳 メロン ビスケット
4 25 (土)	牛乳 桃	牛丼 味噌汁	<米, 牛肉, たまねぎ, 人参, しらたき, さば 節, ほうれん草等><茄子, たまねぎ, 葉ね ぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 パンパン ももゼリー
6 20 (月)	牛乳 トマト	ごはん 焼き魚 ピーマンの炒り煮 味噌汁	<さけ等><ピーマン, 人参, しらたき, かつ お節等><茄子, えのきたけ, 小松菜, さば 節, 味噌等>	牛乳 枝豆の塩ゆで パイ
7 21 (火)	牛乳 おかき	ピピンパ ワカメスープ 巨峰	<米, 牛肉, なら, 切干し大根, 人参, 緑豆もや し, ほうれん草, しょうが等><わかめ, たま ねぎ, (絹)豆腐等><巨峰>	牛乳 冷し素麺
8 22 (水)	すいか	ごはん きんぴら風煮 すいかの皮のスープ	<千切りごぼう, 人参, ピーマン, 牛肉等>< すいかの皮, レタス, ベーコン, たまねぎ, に ら等>	牛乳 ホットドッグ
9 23 (木)	牛乳 マスカット	ごはん ムニエル ラトウイユ 野菜スープ	<あじ, 小麦粉等><トマト, トマトピュー レ, ピーマン, 茄子, たまねぎ, ベーコン, にん にく等><じゃがいも, 人参, ほうれん草等 >	牛乳 ひじきごはん
10 31 (金)	牛乳 おかき	ごはん 焼き肉 野菜スープ メロン	<牛肉, 人参, たまねぎ, 小松菜, キャベツ等 ><とうがん, 緑豆もやし, わかめ等><メ ロン>	牛乳 茹でとうもろこし クラッカー
13 27 (月)	牛乳 マスカット	ごはん なすのそぼろ煮 きゅうりの炒め漬け 味噌汁	<茄子, たまねぎ, 豚ひき肉, 人参, さやいん げん等><きゅうり, 大根等><小松菜, 油 揚げ, さば節, 味噌等>	コーンフレークの 牛乳かけ いりこ
14 28 (火)	牛乳 りんご	ごはん ツナカレー ゆかり煮	<まぐろ(水煮), ベーコン, じゃがいも, たまね ぎ, 人参, グリンピース(冷), たまねぎ, にんにく, しょうが, カレー粉, トマトチャップ, チャップ, 上新粉 等><キャベツ, ゆかり等>	牛乳 ミニゼリー おかき
16 (木)	牛乳 メロン	そぼろのおすし 青菜の炒り煮 すまし汁	<米, だし昆布, 牛ひき肉, しょうが, きゅう り, 焼きのり等><小松菜, 人参, 油揚げ等> <(絹)豆腐, たまねぎ, しめじ, さば節, 糸み つば等>	牛乳 ジャムクラッカー おしゃぶり昆布
17 (金) 29	牛乳 おかき	ごはん 揚げ魚バーベキューソース和え 茹で野菜 味噌汁	<メルルーサ, 小麦粉, 片栗粉, しょうが, に んにく, りんご(缶)等><キャベツ, 人参, さ やいんげん等><大根, はくさい, 油揚げ, さ ば節, 味噌等>	牛乳 巨峰 ビスケット
18 (土)	牛乳 せんべい	中華丼 味噌汁 マスカット	<米, 豚肉, はくさい, 人参, 干しいたけ, たま ねぎ, 片栗粉等><かぼちゃ, 小松菜, さば 節, 味噌等><マスカット>	牛乳 レーズンパン みかんゼリー
30 (木)	牛乳 メロン	鮭のおすし 青菜の炒り煮 すまし汁	<米, だし昆布, 塩ざけ, きゅうり, 焼きのり 等><小松菜, 人参, 油揚げ等><(絹)豆腐, たまねぎ, しめじ, さば節, 糸みつば等>	牛乳 ジャムクラッカー おしゃぶり昆布
誕生会 2 (木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 魚のフライ 野菜のカレーソテー 味噌汁, 巨峰	<米, ふりかけ><カラスガレイ, 小麦粉, コ ーンフレーク等><エリンギ, キャベツ, 人 参, カレー粉等><さつまいも, 小松菜, 緑豆 もやし, さば節, 味噌等><巨峰>	牛乳 すいかのポンチ いりこ

「旬」の「野菜」で毎日を元気に。

○献立は諸事情により、変更することがあります。



「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～  
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～  
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～

