

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価	
		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	調味料	3時おやつ		
01 — 土	麦ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの甘酢和え ミニトマト	みそ汁	米、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)	どうもろこし、ミニトマト、もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、なす、ねぎ、にんにく、しょうが	本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 ゆでどうもろこし フルーツゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 172 mg
03 — 月	麦ごはん 鯖の幽庵焼き ひじき煮 さつま芋の甘煮	みそ汁	さつまいも、米、乾パン、尾西のライスクッキー、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)	なめこ、もやし、ごぼう、にんじん、ねぎ、レモン果汁、ゆず果汁、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	くだもの 牛乳 乾ばん ライスクッキー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 198 mg
04 — 火	ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ L-カゼイン		米、片栗粉、米粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、L-カゼイン、鶏むね肉、ツナ油漬缶、干しえび	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、トマト、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ	サンワールド カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 ウェハース 牛乳 大根餅	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 482 mg
05 — 水	バターロール 豚肉のアップルソース かぼちゃのグラッセ いんげんのソテー	白菜スープ	ロールパン、米、三温糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、さけ(塩)	かぼちゃ、りんご、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、ごま油、だしのく(ゆで)、ねぎ、コーン缶、にら、しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩、無添加コンソメ	野菜ジュース 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 203 mg
06 — 木	小豆ごはん 卵焼き 肉野菜炒め ミニトマト	すまし汁	米、小麦粉、もち米、三温糖、なたね油、ごま油、片栗粉、焼豆	牛乳、卵、豚肉(もも)、ささげ(乾)、くるみ	ミニトマト、キャベツ、にんじん、バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、オイスターソース、しょうゆ(うすくち)、ほんだし	くだもの 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 203 mg
07 — 金	ミートソースパスタ 大根とホタテのサラダ チキンスープ		さつまいも、スパゲティ、三温糖、なたね油、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、鶏もも肉(皮なし)、黒ごま	だいこん皮むき(ゆで)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん皮むき、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、にんにく	ケチャップ、酢、中濃ソース、無添加コンソメ、しょうゆ、食酢(米酢)、コンソメ、食塩	ヨーグルト 牛乳 大学芋	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 218 mg
08 — 土	ごはん ハヤシライス コーンサラダ チーズ		米、マカロニ、粉糖、なたね油、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん皮むき、コーン缶、にんじん皮むき、しめじ、マッシュルーム	ごどもブラウール、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 264 mg
10 — 月	元気納豆ごはん ピーマンのツナ和え ちゃんこ汁 乾燥ブルー		バナラティエ、米、ねりごま、しらだし、砂糖、なたね油	納豆、ツナ油漬缶、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、しらす干し、油揚げ(油抜き)、かつお節	ピーマン、ブルー(乾)、にんじん皮むき(ゆで)、はくさい、だいこん皮むき、ねぎ、もやし、カルシウム&鉄ウェハース、にら、にら(ゆで)、オクラ(ゆで)、焼きのり	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 クッキー 番茶 アイスクリーム ウェハース	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.7 g カルシウム 488 mg
11 — 火	さつま芋ごはん 豚肉の香味焼き ミニトマト しらすと小松菜のおひたし	みそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、無塩バター、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	ごま油、ミニトマト、ごぼう、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、ほんだし	L-カゼイン 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 266 mg
12 — 水	麦ごはん ヒレカツ キャベツの甘酢和え 煮豆	すまし汁	米、パン・食パン(学校給食用)、三温糖、パン粉、小麦粉、押麦、なたね油、粉糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、いんげんまめ(乾)、無塩バター、きな粉	キャベツ、とうがん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食酢(米酢)、酒、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 きな粉トースト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 182 mg
13 — 木	ライスミルクロール 鮭のマヨネーズ焼き にんじんの甘煮 ひじきサラダ	大根と帆立のスープ バナナ	米、強力粉、砂糖、マヨドレ、ショートニング、三温糖、ごま油、ライストリング、BBJ	牛乳、さけ、ほたて貝柱水煮缶、しらす干し(半乾燥)、かつお節、ごま	バナナ、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、はくさい、ねぎ、えのきたけ、セロリ、ひじき	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、酵母(生)、食塩	くだもの 牛乳 おかかごはん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 218 mg
14 — 金	ピピンバ風丼 南瓜煮 中華スープ		米、三温糖、小麦粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、おから、バター、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	かぼちゃ、ほうれんそう(ゆで)、もやし(ゆで)、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん皮むき(ゆで)、にら、干しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	ヨーグルト 牛乳 おからクッキー	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 198 mg
15 — 土	麦ごはん 焼きししゃも 野菜の彩和え 粉ふき芋	味噌汁	じゃがいも、米、フランスパン、さといも、押麦、グラニュー糖、なたね油	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、豆みそ、無塩バター、かつお節	ごま油、もやし、はくさい、ねぎ、コーン缶、しめじ、ごぼう、にんじん、だいこん皮むき	しょうゆ、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 342 mg
18 — 火	あんぱまんライス 和風ローストチキン きのこサラダ さつまいものスープ	グレープゼリー	米、さつまいも、ほちみつ、三温糖、なたね油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン	どうろ蜜梅果汁、にんじん、キャベツ、はくさい、バナナ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、まいたけ、しいたけ、アヲ、えのきたけ、しめじ、干しいたけ、ゆず果汁、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、無添加コンソメ、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 番茶 バナナヨーグルト クラッカー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.5 g カルシウム 179 mg
19 — 水	ごはん チキンカレー コールスローサラダ 味付小魚カップリング		米、じゃがいも、片栗粉、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、味付き小魚カップリング、ハム	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	サンワールド カレー粉、しょうゆ、酢、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	牛乳 クッキー 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 266 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
20	あんかけ焼きそば — ほうれん草の海苔酢あえ 木 野菜ジュース —	ゆで中華めん、グラニュー糖、小麦粉、強力粉、ライ麦(全粒粉)、小麦はいが、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、バター、卵	野菜ジュース、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、えのきだけ、しょうが、焼きのり	食酢(米酢)、しょうゆ、酒、食塩	くだもの 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 201 mg
21	トースト — 鮭ときのごクリームシチュー 金 切り干し大根の中華風サラダ — 巨峰	パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、さけ(塩)、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	たまねぎ、ぶどう、コーン缶、にんじん、もやし、きゅうり、プロックリ、しめじ、切り干しだいごん、まいたけ、しいたけ	サンワールド ホワイトルフ、ワイン(白)、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 おはぎ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 267 mg
22	焼きうどん — バイクドポテト 土 ガーリックスープ —	ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ベーコン、かつお節	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、にんじん皮むき、しいたけ、にんにく、あおのり	しょうゆ、かつおだし汁、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 200 mg
25	黒糖ロール わかめスープ — 鶏肉のオーロラ揚げ 火 ミニトマト — もやしのサラダ	黒糖ロール、上新粉、片栗粉、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、油、ごま油、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ハム、ごま	もやし、きゅうり、ミニトマト、ねぎ、にんじん、えのきだけ、コーン缶、レモン果汁、わかめ(乾)	しょうゆ、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、無添加コンソメ	牛乳 小魚カップリング 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 193 mg
26	豚丼 — いんげんと鶏ささ身のごま和え 水 鮭の粕汁 — 梨	パニラティエ、米、しらたき、さといも、なたね油、三温糖、砂糖、はちみつ	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、鶏ささ身、さけ(塩)、豆みそ、ごま、油揚げ(油抜き)	なし、たまねぎ、いんげん、だいごん皮むき、えのきだけ、ねぎ、ごぼう、カルシウム&鉄ウエハース、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、食塩	くだもの 番茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 312 mg
27	ごはん ミルクチップ — ひじき納豆 木 高野豆腐の煮物 — 豚汁	さつまいも、米、さといも、三温糖、ミルクチップ、なたね油	牛乳、納豆、凍り豆腐、豚肉(もも)、豆みそ、無塩バター、コンデンスミルク、しらす干し、油揚げ(油抜き)、かつお節	にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	ショア 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 297 mg
28	麦ごはん すまし汁 — さんまの塩焼き 金 五目豆 — ぶかし芋	さつまいも、米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さんま、大豆(ゆで)	れんごん、にんじん皮むき、ねぎ、ごぼう、えのきだけ、もすく、しめじ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	くだもの 牛乳 コーンフレーク チーズ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 264 mg
29	麦ごはん けんちん汁 — 味噌豚 土 切り干し大根の胡麻ドレッシング和え — ミニトマト	米、水あめ、さといも、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、きな粉、木綿豆腐、豆みそ、ねりごま	ミニトマト、もやし、だいごん皮むき、コーン缶、ねぎ、にんじん皮むき、ごぼう、きゅうり、切り干しだいごん、にんにく	しょうゆ、酢、酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 きなこ棒	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 247 mg

◎食材の都合により献立を変更することがあります。(掲示板をご覧ください)

今月は...
ぎんがさん☆



毎年恒例、とうもろこしの皮むきのお手伝い。「黄色が見えてきたよ～」
「中の方の皮は玉葱の皮みたい!!」
などなど、楽しみながらむいた数は全部でなんと40本!!
調理職員は毎年大助かりです!(^^)
皮むきの後には、むいた皮やひげを使い、リボンやラーメン等を作って遊んだり、じっくり観察しながら絵を書いたり、旬の食材を目いっぱい楽しんだぎんがさんでした♪

