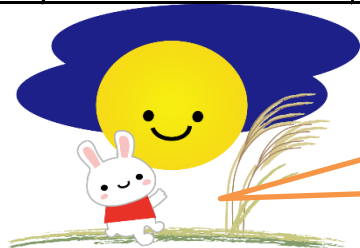


日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
1	火	ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め レタスと卵のスープ	ふんわりコーン	米 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 厚揚げ 赤味噌 鶏卵	キャベツ 人参 玉ねぎ レタス	醤油 みりん 鶏ガラ 塩
2	水	鮭と大葉の混ぜごはん 三色きんぴら 豆腐の味噌汁	フルーチェ(苺)	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	鮭 豆腐 合わせ味噌	すりごま 大葉 人参 ピーマン ねぎ	塩 酒 削り節 だし 昆布 醤油
3	木	ごはん 鶏肉のみそ炒め 大根のすまし汁	ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 サラダ油 ごま油	鶏肉 赤味噌 豆腐	ピーマン 人参 大根 ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 薄口醤油 削り節 だし 昆布
4	金	ごはん 他人煮 胡麻酢和え	お麩ラスク	米 砂糖	豚肉 鶏卵 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりごま	薄口醤油 みりん 削り節 だし 昆布 醤油 酢
7	月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	青りんごゼリー	スパゲティ サラダ油 砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	塩 ケチャップ ソース 醤油 コンソメ
8	火	ごはん 赤魚の煮付 かぼちゃの味噌汁	かっぱえびせん	米 砂糖	赤魚 豆腐 白味噌	ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 削り節 だし 昆布
9	水	なす味噌丼 みかん缶 キャベツの中華スープ	いちごヨーグルト	米 砂糖 サラダ油	豚ひき肉 合わせ味噌	なす 玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ みかん缶	醤油 酒 鶏ガラ 薄口醤油 塩
10	木	ひじきごはん バナナ 大根と小松菜の味噌汁	プリン	米 砂糖 サラダ油	鶏肉 油揚げ 合わせ味噌 豆腐	人参 ひじき 大根 小松菜 バナナ	醤油 酒 削り節 だし 昆布
11	金	ごはん おろしハンバーグ なすの味噌汁	いちご蒸しパン	米 パン粉 サラダ油 砂糖	豚ひき肉 豆腐 赤味噌	大根 ねぎ なす 玉ねぎ 人参	酒 塩 醤油 削り節 だし 昆布
14	月	食パン 鶏肉のポトフ フルーツヨーグルト	りんごゼリー	食パン 片栗粉 サラダ油 じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ みかん缶 黄桃缶	酒 塩 コンソメ 薄口醤油
15	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	ポーロ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	豚ひき肉 豆腐 赤味噌	ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ	醤油 酒 鶏ガラ 薄口醤油 塩
16	水	ジャージャーうどん チンゲン菜のスープ	フルーチェ(ピーチ)	白玉うどん サラダ油 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 合わせ味噌	玉ねぎ 胡瓜 チンゲン菜 人参 ねぎ	醤油 塩 削り節 だし 昆布 鶏ガラ 薄口醤油
17	木	菜飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の味噌汁	オレンジゼリー	米 砂糖 さつま芋 片栗粉 ごま油	豆腐 鶏ひき肉 白味噌	人参 菜飯の素 玉ねぎ ねぎ えのき キャベツ	醤油 みりん 塩 削り節 だし 昆布
18	金	ごはん 鯖のごま味噌かけ 豆腐のすまし汁	すりごま蒸しパン	米 小麦粉 砂糖 サラダ油	鯖 合わせ味噌 ツナ缶 豆腐	すりごま 人参 大根 ねぎ	塩 酒 みりん 薄口醤油 削り節 だし 昆布
23	水	シーチキンごはん 黄桃缶 玉麩と玉ねぎの味噌汁	マンナビスケット	米 サラダ油 白玉麩	ツナ缶 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 すりごま 黄桃缶	醤油 酒 削り節 だし 昆布
24	木	ごはん 白身魚のあんかけ じゃが芋の中華スープ	青りんごゼリー	米 サラダ油 ごま油 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	鱈	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ ねぎ	酒 塩 醤油 酢 鶏ガラ 薄口醤油
25	金	ごはん キャベツ入り豚汁 小魚サラダ	キャラメル蒸しパン	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	豚肉 豆腐 赤味噌 しらす	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ひじき	酢 醤油 削り節 だし 昆布
28	月	ごはん キャベツのすまし汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮	ブルーベリーヨーグルト	米 サラダ油 バター 片栗粉 じゃが芋 砂糖	鶏肉 豆腐	人参 キャベツ ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 薄口醤油 削り節 だし 昆布
29	火	ごはん 鯖の南部だれ 玉ねぎの味噌汁	あげひの美パウンドケーキ	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	鯖 豆腐 合わせ味噌	すりごま チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ	醤油 酒 みりん 酢 削り節 だし 昆布
30	水	チキンライス キャベツのマヨ和え 玉ねぎと人参のスープ	プリン	米 バター ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ すりごま	塩 酒 ケチャップ 鶏ガラ 醤油 薄口醤油



お知らせ
9月から給食のパンが「フレンズパン」
に変わります。

