

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	土	あんかけ焼そば わかめスープ フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、梅干し、わかめ
3	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
4	火	ご飯 元気汁 豆腐ちやんぶるー フルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節、きなこ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、しらす、しめじ
5	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
6	木	青菜ご飯 フルーツ 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
7	金	冷やしそうめん 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツポンチ	そうめん、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
8	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
10	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、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	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
11	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
12	水	ご飯 フルーツ 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
13	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 お好み焼き	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、天かす	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、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、キャベツ
14	金	ご飯 フルーツ みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライドパスタ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、マカロニ	牛乳、みそ、牛肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ、青のり
15	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
17	月	海の日				
18	火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 お麩のラスク	米、じゃがいも、砂糖、油、麩	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
19	水	ご飯 温野菜 豆腐みそ汁 フルーツ 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

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
20	木	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 なべやき	米、砂糖、油、ごま油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	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
21	金	ご飯 フルーツ 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
22	土	焼きそば きのこスープ フルーツ	牛乳 かつおチーズ おにぎり	米、焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ
24	月	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	牛乳 ツナサンド	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
25	火	ミートスパゲティー 温野菜 フルーツ	牛乳 五平餅	米、スパゲティー、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
26	水	青菜ご飯 ブロッコリー 煮魚 豚汁 トマト	牛乳 フライド小魚 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、こんにやく、ピーマン、ねぎ、こまつな、干しぶどう
27	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 マカロニきなこ	米、油、パスタ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、きなこ	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
28	金	さつまいもご飯 フルーツ 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、鶏ひき肉、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
29	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
31	月	ピピンパ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、油、ごま、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、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、にんにく

## 給食室より

梅雨もそろそろ終わりに近づき、いよいよ夏も本番となります。  
暑さで食欲も落ちがちになりますが、熱さ対策をしっかりとして  
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。

