



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 金	チュモッパ 豚汁 フルーツ	バナナ レーズン	米、ごま油、さつまいも、ごま	牛乳、豚肉、シーチキン缶	フルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにやく、ねぎ、レーズン、のり、たくあん
2 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	米、焼きそばめん、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、梅干し、わかめ
4 月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 じゃこトースト	米、パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、しらす	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
5 火	冷やしそうめん フルーツ	牛乳 ツナおにぎり	米、そうめん、油	牛乳、豚肉、ツナ缶	フルーツ、トマト、きゅうり、オクラ、ねぎ、コーン缶
6 水	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 木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 バナナ パンケーキ	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
8 金	ご飯 フルーツ マーボー豆腐 わかめスープ ニラもやし炒め	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
9 土	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、油揚げ	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
11 月	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー 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、にら、しめじ、たまねぎ
12 火	ピビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、油、ごま、砂糖、ライスペーパー	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	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、のり
13 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 お麩ラスク	米、油、砂糖、麩	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、トマト、ブロッコリー、ねぎ
14 木	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、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
15 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 フルーツポンチ	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、フルーツ缶、炭酸飲料
16 土	野菜ラーメン フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、中華麺、油、ごま油、パン、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、鮭	フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、もやし、しめじ、ちんげんさい
18 月	敬老の日				
19 火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなこクリーム サンド	米、パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、きなこ	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

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 水	青菜ご飯 煮魚 豚汁 フルーツ	牛乳 フライド小鱼 レーズン	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、いわし	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、レーズン
21 木	焼きそば きのこスープ フルーツ	牛乳 たこせんべい	焼きそばめん、油、砂糖、せんべい、天かす	牛乳、豚肉	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
22 金	ご飯 みそ汁 鶏のさっぱり煮 野菜サラダ	牛乳 メロンラスク	米、パン、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、みそ	フルーツ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
23 土	秋分の日				
25 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、たまねぎ、キャベツ、キュウリ
26 火	タコライス ブロッコリーのスープ たまな〜ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 マカロニきなこ	米、油、マカロニ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、きなこ、チーズ	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
27 水	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
28 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
29 金	青菜ご飯 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、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、こまつな
30 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

給食室より



お盆を過ぎれば涼しくなるのが常でしたが、今年はとにかく暑い！
 気をつけていたのにとうとう熱中症になってしまいました(>_<)
 まだまだ暑さが続くそうです。水分補給など熱中症対策をしっかりと続けましょう！

さて、今月は防災の日には火を使わずに作れるメニューとして、韓国おにぎりで人気の「チュモッパ」を取り入れました。

【チュモッパ】

材料： ごはん、シーチキン、たくあん、ごま、のり、塩、ごま油
 作り方： 材料をすべて混ぜておにぎりにする。

災害はいつ起こるかわかりません。備えあれば憂いなしですね。

