

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
2	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
3	火	ご飯 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
4	水	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ライスベーパー せんべい	米、油、ごま、砂糖、ライスベーパー	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
5	木	青菜ご飯 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
6	金	ご飯 クリームシチュー 温野菜 フルーツ	牛乳 かぼちゃサンド	米、パン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、フルーツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、トマト、かぼちゃ
7	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
9	月	<b>スポーツの日</b>				
10	火	カレーうどん フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚肉、油揚げ、鮭	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	水	ご飯 わかめスープ 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、わかめ
12	木	三色そばろ丼 みそ汁 フルーツ かぼちゃ煮	牛乳 ツナサンド	パン、米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、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
13	金	ご飯 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
14	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
16	月	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
17	火	ご飯 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
18	水	鮭ちゅもつば 豚汁 フルーツ	牛乳 お好み焼き	米、油、天かす、さつまいも、ごま、ごま油、小麦粉	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、豚肉	フルーツ、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、のり、たくあん、キャベツ
19	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

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	金	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	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
21	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	焼きそばめん、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節、チーズ	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
23	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
24	火	さつまいもご飯 みそ汁 鶏のさつぱり煮 野菜サラダ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、油、さつまいも	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、かぼちゃ
25	水	青菜ご飯 煮魚 豚汁 フルーツ	牛乳 フライド小魚 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
26	木	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
27	金	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
28	土	野菜ラーメン フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、中華麺、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ	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、昆布
30	月	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 かぼちゃ蒸し パン	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、ホットケーキ粉	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、かぼちゃ
31	火	青菜ご飯 野菜味噌汁 煮込みおでん フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、はくさい、こまつな、ねぎ

## 給食室より

今年の秋は残暑が残っていますが、ようやく朝晩は涼しくて過ごしやすくなりました。季節の変わり目は体調もくずしやすいため気をつけましょう。

今月は新メニューの中で好評だったきな粉蒸しパンを紹介します。

- \*きな粉蒸しパン\* ひとり分**
- 材料：
- ホットケーキミックス 13g
  - きな粉 2g
  - さとう 3g
  - 牛乳 12g

- 作り方：① 材料をすべて混ぜ合わせる。  
② アルミカップなどに入れて蒸し器で蒸す。

