

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 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	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、オクラ、かぼちゃ
3	火	巻き寿司 豚汁 フルーツ	牛乳 ふかしもち	米、さつまいも	牛乳、ツナ、豚肉、ウインナー、油揚げ	フルーツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、のり
4	水	昆布ご飯 煮魚 のっぺい汁 温野菜	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、かれい、鶏肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、だいこん、しいたけ、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、さやえんどう、ねぎ、枝豆、塩昆布
5	木	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、小豆、きなこ	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、グリーンピース、マッシュルーム
6	金	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スイート パンブキン	米、ごま、ごま油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、生クリーム	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、しょうが、にんにく、かぼちゃ
7	土	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き グリーンサラダ	牛乳 ラムネ チーズ レーズン	ご飯、油、ラムネ	牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しょうが、レーズン
9	月	ハヤシライス 温野菜 グリーンサラダ フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、じゃがいも、パン、砂糖	牛乳、豚肉、きなこ	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、きゅうり
10	火	ご飯 よせ鍋 フルーツ	牛乳 鶏の唐揚げ	米、さつまいも、油	牛乳、豆腐、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、ゆず
11	水	建国記念の日				
12	木	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草の胡麻和え	牛乳 スティック トースト	米、パン、ごま、砂糖、マーガリン	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ
13	金	ご飯 元氣汁 豆腐ちゃんぶるー オクラのおかか和え	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、さつまいも、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節、生クリーム	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、だいこん、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ
14	土	鮭卵ごはん 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、砂糖、油、せんべい	牛乳、さけ、卵、みそ、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、わかめ
16	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、黒糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	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、オクラ、かぼちゃ
17	火	ご飯 みそ汁 肉じゃが 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 人参とツナの おにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらす、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、塩昆布
18	水	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 さつまいもと リンゴ煮	米、砂糖、油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
19	木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ	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	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 鮭おにぎり	米、パスタ、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鮭	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、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ
21	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、たまご、チーズ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、まいたけ、塩昆布
23	月	天皇誕生日				
24	火	焼きそば 納豆汁 温野菜 フルーツ	牛乳 なべやき	米、中華麺、小麦粉、黒砂糖	牛乳、豚肉、納豆、みそ、油揚げ、かつお節	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ、パプリカ、しめじ、もやし、ブロッコリー、トマト
25	水	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 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、かつお節、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
26	木	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 米粉チヂミ	米、ごま油、米粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、豆乳	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、ニラ
27	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、砂糖、油、ごま油、ごま、せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、レーズン	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、レーズン、いんげん、わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが
28	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり	米、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、みそ、かつお節	フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、トマト、梅干し

給食LINE



メリーで人気のレシピ紹介♪ ～なべやき～

材料

小麦粉 200g
 黒糖(粉) 100g
 水 200gぐらい
 塩 少々

作り方

- 1 ボールに小麦粉、黒砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- 2 水を入れながら、生地がとろとろになるまで混ぜる。
- 3 フライパンに油をひき生地を流し込む。
- 4 ホットケーキを焼く要領で両面をこんがり焼く。

