



給食献立表



日曜	こんだて	おもなざいりょう			調味料
		(赤)血や肉になる	(黄)熱や力になる	(緑)からだの調子を整える	
1 木	牛乳 夏野菜カレー わかめサラダ はちみつレモン豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ごはん さとう あぶら はちみつレモン豆乳パンナコッタ	かぼちゃ なす トマト ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	す こしょう しょうゆ しお インドカレー パーメントフレーク おろしにんにく トマトケ チャップ
2 金	牛乳 ごはん いわし生姜煮 きゅうりの酢の物 豚汁	ぎゅうにゅう いわし ちくわ ぶたにく とうふ みそ わかめ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん しめじ ネギ	す しょうゆ だしりこ しょうが
5 月	牛乳 小パンパン なすとトマトのスパゲティ ひじき入りツナサラダ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう マグロフレーク ベーコン ひじき	パン スパゲティ アーモンド あぶら さとう	なす トマト たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	しょうゆ しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく す
6 火	牛乳 ごはん さばのソース煮 ゴーヤチャンプル もすく汁	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ もすく かつおぶし	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にがうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	だしかつお みりん こしょう しお しょうゆ ウスターソース さけ しょうが
7 水	牛乳 パン 鶏の唐揚げ えだまめ 天の川汁 セタゼリー	ぎゅうにゅう とり えだまめ かまぼこ あぶらあげ	パン はくりきこ でんぶん あぶら きょうほうゼリー そうめん	たまねぎ オクラ ほししいたけ にんじん	コンソメ しお だしかつお しょうゆ こしょう
8 木	牛乳 ごはん 納豆 サマー肉じゃが のり酢和え	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく えだまめ やきのり	ごはん しらたき じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり キャベツ こまつな	カレー粉 さけ す しょうゆ しお
9 金	牛乳 ごはん チンジャオロースー 風 コーンとレタスのスープ スクールヨーグルトバニラ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とり わかめ スクールヨーグルトバニラ	ごはん ごまあぶら でんぶん じゃがいも はるさめ さとう	たけのこ ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ レタス にんじん えのきたけ	コンソメ しお こしょう さけ しょうゆ おろしにんにく
12 月	牛乳 黒糖パン 白身魚の野菜ソースかけ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン	こくとうパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ きゅうり あかピーマン きピーマン レモンじる にんじん トマト スツキーニ セロリ パセリ しろいんげんまめ	コンソメゴールド しお こしょう す さけ
13 火	牛乳 ハヤシライス とうもろこしのサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ いんげんまめ ホールコーン ひじき キャベツ きゅうり みかん	す あかワイン こしょう ハウスハヤシルウフレーク トマトケチャップ マイルドデミグラスソース おろししょうが しょうゆ おろしにんにく しお
14 水	牛乳 パン マーシャルビーンズ 肉団子のカレースープ煮 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ミートボール えだまめ	パン じゃがいも さとう あぶら マーシャルビーンズ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ もやし きゅうり にん じん ホールコーン	コンソメ ウスターソース カレー粉 しょうゆ こしょう おろしにんにく す しお
15 木	牛乳 ごはん のり佃煮 小いわしの梅の香揚げ 土佐酢和え 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし のりつくだに かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	きゅうり もやし こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ とうがん なす オクラ つめ	だしりこ す しょうゆ
16 金	牛乳 豚丼 野菜のさつぱり和え 小魚パリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ござかなパリッシュ ソフトチキン	ごはん でんぶん ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお みりん さけ だしかつお
19 月	牛乳 パン イチゴジャム 豚肉のマスタード炒め じゃがいものサラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ とり たまご	パン さとう イチゴジャム あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン とうがん モロヘイヤ	しょうゆ しお こしょう す マスタード コンソメ



いよいよ、待ちに待った夏休み
が始まります。早寝・早起き・
朝ごはんを忘れずに！
バランスのとれた食生活を送っ
て楽しい夏休みにしましょう！

