



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 金	さばの味噌煮 さつまいもサラダ パイナップル	586 21 20	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、赤みそ	パイナップル、きゅうり りんご、干しぶどう	みりん、酒、食塩	おからバナナクッキー
02 土	冷やしぶっかけうどん バナナ	523 17 10	干しうどん、砂糖 黒ごま油	鶏ミンチ、卵 だし用削り節	バナナ、小松菜、人参 しょうが	しょうゆ、本みりん 酒、食塩	鮭むすび
04 月	鶏肉の照り煮 ばんざんし キウイ	561 24 13	米、じゃがいも、春雨 砂糖、黒ごま油 白ごま油	鶏肉、ハム、卵	キウイ、小松菜 きゅうり	冷やし中華のたれ しょうゆ、酒、みりん 食塩	揚げパン（きなこ）
05 火	豚肉の中華風煮 ひじきサラダ パイナップル	492 19 15	米、サラダ油、黒ごま油	豚肉、生揚げ ツナ水煮缶	玉葱、パイナップル きゅうり、人参、たけのこ 切干大根、ひじき、葉ねぎ 干しいたけ	白湯スープ、酢 めんつゆ	ホットケーキ
06 水	鮭のみそ焼き わかめスープ オレンジ	513 21 16	米、砂糖	トラウト鮭、ベーコン 中みそ、カットわかめ	オレンジ、キャベツ 玉葱、小松菜、人参	白湯スープ、本みりん	ココア蒸しパン
07 木	納豆すり身揚げ 炒めピーマン キウイ	450 20 11	米、ピーマン、白絞油 片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	玉葱、キウイ、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	いちごゼリー
08 金	夏野菜カレー りんごサラダ	674 22 26	米、白ごま油	牛肉、ハム、ウインナー	玉葱、キャベツ かぼちゃ、なす りんご、えだまめ きゅうり、人参	カレールウ、ケチャップ 酢、食塩	ラスク
09 土	焼きうどん バナナ	460 16 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、あおのり	お好み焼きソース ウスターソース しょうゆ、食塩	ふかし芋
11 月	さばのおろし煮 けんちん汁 パイナップル	520 24 17	米、里芋、砂糖	さば、豆腐 だし用削り節、油揚げ	大根、パイナップル、人 参、大根（葉）、ごぼう 葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩	ココアボール
12 火	ポークチャップ フレンチサラダ オレンジ	535 19 18	米、サラダ油	豚肉、ハム	玉葱、キャベツ オレンジ、人参 きゅうり	ケチャップ、酢 ウスターソース、食塩	ロッククッキー
13 水	白身魚のマーマレード 焼き 切干大根の煮物	416 17 7	米、砂糖	カラスカレイ、鶏ミンチ 油揚げ	キウイ、小松菜 マーマレード、切干大根 人参、干しいたけ	しょうゆ、いりこだし	ぶどうゼリー
14 木	マーボーなす 野菜の酢の物 パイナップル	514 18 16	米、砂糖、片栗粉 サラダ油	豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、ツナ水煮缶 中みそ、黒ごま、白ごま カットわかめ、削り節粉	なす、玉葱、キャベツ、 人参、パイナップル たけのこ、きゅうり 葉ねぎ、切干大根	しょうゆ、酢、いりこだ し	プリンケーキ
15 金	鮭のレモン焼き みそ汁 梨	487 25 14	米、じゃがいも、パン粉 サラダ油	トラウト鮭、中みそ だし用煮干し、油揚げ 有塩バター	なし、玉葱、人参 レモン、葉ねぎ 切干大根、パセリ	食塩	チヂミ
16 土	ミートスパゲティー バナナ	591 22 14	ハーフスパゲティー サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、 チーズ	バナナ、人参、玉葱 干しいたけ	ケチャップ ウスターソース、食塩	わかめむすび
19 火	五目卵焼き キャベツスープ オレンジ	463 18 15	米、サラダ油、砂糖 黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ ベーコン	キャベツ、オレンジ 人参、玉葱、葉ねぎ 干しいたけ、ひじき かぼちゃ	コンソメ、しょうゆ 食塩	ココアゼリー
20 水	ドライカレー フルーツヨーグルト	717 23 25	米、小麦粉、砂糖 サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	うずまきクッキー
21 木	鶏天 ポテトサラダ キウイ	605 24 19	米、じゃがいも、白絞油 マヨネーズ、片栗粉 小麦粉	鶏ささ身、卵、ハム	キウイ、きゅうり、人参	しょうゆ、酢、食塩	さつま芋蒸しパン
22 金	白身魚のコーン焼き みそ汁 パイナップル	552 23 19	米、マヨネーズ	カラスカレイ、豆腐 中みそ、だし用煮干し カットわかめ	玉葱、パイナップル なす、クリームコーン缶 小松菜、人参		パインケーキ
25 月	ハッシュドビーフ りんごサラダ	532 19 18	米、サラダ油、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ハム、	玉葱、キャベツ、人参 りんご、きゅうり マッシュルーム缶	ハヤシルウ、酢、食塩	黒糖わらび餅
26 火	まぐろの五色揚げ かぼちゃスープ 梨	590 28 17	米、さつまいも、白絞油 砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆 有塩バター	かぼちゃ、なし、玉葱 人参	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	簡単ピザ
27 水	和風ハンバーグ 春雨酢の物 オレンジ	491 21 15	米、春雨、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、ツナ水煮缶 カットわかめ	オレンジ、人参、玉葱 きゅうり、ひじき	しょうゆ、酢、食塩	おやき
28 木	さばの照り焼き マカロニスープ キウイ	488 19 16	米、じゃがいも マカロニ、砂糖	さば、ベーコン	キウイ、玉葱、人参 パセリ	みりん、コンソメ しょうゆ	りんごゼリー
29 金	牛肉甘辛煮 野菜のマヨネーズ和え パイナップル	595 19 13	米、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	牛肉、ちくわ、白ごま	小松菜、キャベツ、玉葱 パイナップル、しめじ たけのこ、人参 切干大根	ケチャップ、しょうゆ	お月見まんじゅう
30 土	みそラーメン バナナ	491 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター カットわかめ	バナナ、玉葱、人参 もやし、コーン	白湯スープ	若菜むすび

### ✿給食だより✿

日本では、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えして、お月様を眺めることを「お月見」といいます。ちなみに「お供え」というのは、神様に捧げること。「神様もどうぞお食べになってくださいね」というような意味です。

お月見である29日には、お月見まんじゅうがおやつとして提供されます。おまんじゅうを食べてお月見という行事に触れ季節を感じることができたらいいですね。

