

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・いんげん) 麻婆茄子 きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 豚ひき肉 赤みそ きなこ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 ケーキミックス	きゃべつ いんげん なす いら 人参 長ねぎ きゅうり わかめ
3	月	ごはん みそ汁(しめじ・油揚げ) 鶏のおろしポン いんげんともやしナムル 厚揚げとツナの炒め物	麦茶 いろこ 梅みそ焼きおにぎり	油揚げ みそ 鶏肉 厚揚げ ツナ缶 煮干し	米 砂糖 ごま油 すりごま	しめじ 大根 レモン汁 いんげん 人参 もやし 長ねぎ 梅干し
4	火	麦ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 豚肉のトマトチーズ煮 大根サラダ おくらのサブジ	麦茶 牛乳 そばめし	豆腐 みそ 豚肉 チーズ 牛乳	米 押麦 オリーブ油 砂糖 サラダ油 中華種	えのき 玉ねぎ 舞茸 にんにく トマト トマト缶 大根 きゅうり 人参 コーン缶 おくら きゃべつ
5	水	ごはん シブイのおつゆ かれないのねぎみそ焼き カラフルマリネ いんげんの炒め煮	麦茶 牛乳 レモンクッキー	鶏肉 豆腐 かれい みそ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 春雨 サラダ油 薄力粉 パター	冬瓜 いら 人参 刻み昆布 長ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ きゅうり いんげん 生姜 レモン汁
6	木	玄米ごはん みそ汁(わかめ・人参) なすと豚肉の生姜醤油炒め 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 玄米 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン グラニュー糖 パター ケーキミックス	わかめ 人参 なす 生姜 かぼちゃ きゅうり トマト レモン汁
7	金	ごはん すまし汁(おくら・手毬麩) 松風焼き 豆腐のねぎソース ヨーグルトサラダ	麦茶 牛乳 天の川そつめん	鶏ひき肉 みそ 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト ハム 牛乳	米 上新粉 片栗粉 ごま油 砂糖 そつめん 白玉麩	おくら 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 いんげん 昆布 長ねぎ きゃべつ きゅうり コーン缶 干しいちぢ
8	土	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 鶏の黒酢煮 しめじとピーマンのソテー 春雨サラダ	麦茶 チーズスコーン	豆腐 みそ 鶏肉 ツナ缶 チーズ	米 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油 薄力粉 バター	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しめじ ピーマン 人参 きゅうり
10	月	ごはん みそ汁(人参・長ねぎ) じゃがいもと鶏肉のごま煮 夏野菜サラダ もやしのカレー炒め	麦茶 いろこ 生姜焼きおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し 豚ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油	人参 長ねぎ いんげん トマト きゅうり 玉ねぎ もやし ピーマン 生姜
11	火	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・大根) かれないの甘酢あんかけ レタスのじゃこドレッシング ズッキーニと豆腐の炒め物	麦茶 牛乳 チョコレートケーキ	みそ かれい 豆腐 しらす 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 薄力粉 はちみつ	きゃべつ 大根 玉ねぎ しめじ にんにく 人参 生姜 スズキニ レタス きゅうり
12	水	ごはん 具沢山みそ汁 チーズチキンカツ トマトの中華風サラダ とうもろこし	麦茶 牛乳 フルーツヨーグルト	油揚げ みそ 鶏肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま油 いろこごま	干しいちぢ 人参 大根 しめじ 万能ねぎ きゃべつ トマト わかめ きゅうり とうもろこし みかん缶 バナナ ハイナップル缶
13	木	玄米ごはん みそ汁(じゃがいも・ベーコン) さばの炒り焼き 白和え 塩もみレモン風味	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	ベーコン みそ さば 豆腐 きなこ 牛乳	米 玄米 じゃがいも 砂糖 すりごま 薄力粉 食パン パター	にんにく いんげん 人参 きゃべつ きゅうり レモン汁
14	金	夏野菜のキーマカレー ひじきスープ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 しらすつちよ	豚ひき肉 ベーコン 豆腐 しらす 牛乳	米 サラダ油 上新粉 砂糖 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも	なす 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン トマト トマト缶 人参 ひじき 青梗菜 きゃべつ きゅうり みかん缶
15	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・いんげん) 麻婆茄子 きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 豚ひき肉 赤みそ きなこ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 ケーキミックス	きゃべつ いんげん なす いら 人参 長ねぎ きゅうり わかめ
17	月	海の日				
18	火	麦ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 豚肉のトマトチーズ煮 大根サラダ おくらのサブジ	麦茶 牛乳 そばめし	豆腐 みそ 豚肉 チーズ 牛乳	米 押麦 オリーブ油 砂糖 サラダ油 中華種	えのき 玉ねぎ 舞茸 にんにく トマト トマト缶 大根 きゅうり 人参 コーン缶 おくら きゃべつ
19	水	ごはん シブイのおつゆ かれないのねぎみそ焼き カラフルマリネ いんげんの炒め煮	麦茶 牛乳 レモンクッキー	鶏肉 豆腐 かれい みそ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 春雨 サラダ油 薄力粉 パター	冬瓜 いら 人参 刻み昆布 長ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ きゅうり いんげん 生姜 レモン汁
20	木	玄米ごはん みそ汁(わかめ・人参) なすと豚肉の生姜醤油炒め 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 玄米 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン グラニュー糖 パター ケーキミックス	わかめ 人参 なす 生姜 かぼちゃ きゅうり トマト レモン汁
21	金	ごはん みそ汁(おくら・白玉麩) 松風焼き 豆腐のねぎソース ヨーグルトサラダ	麦茶 牛乳 ぶっかけうどん	みそ 鶏肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 油揚げ 牛乳	米 上新粉 片栗粉 ごま油 砂糖 うどん 白玉麩	おくら 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 いんげん 昆布 長ねぎ きゃべつ きゅうり わかめ
22	土	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 鶏の黒酢煮 しめじとピーマンのソテー 春雨サラダ	麦茶 チーズスコーン	豆腐 みそ 鶏肉 ツナ缶 チーズ	米 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油 薄力粉 バター	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しめじ ピーマン 人参 きゅうり
24	月	ごはん みそ汁(人参・長ねぎ) じゃがいもと鶏肉のごま煮 夏野菜サラダ もやしのカレー炒め	麦茶 いろこ 生姜焼きおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し 豚ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油	人参 長ねぎ いんげん トマト きゅうり 玉ねぎ もやし ピーマン 生姜
25	火	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・大根) かれないの甘酢あんかけ レタスのじゃこドレッシング ズッキーニと豆腐の炒め物	麦茶 牛乳 チョコレートケーキ	みそ かれい 豆腐 しらす 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 薄力粉 はちみつ	きゃべつ 大根 玉ねぎ しめじ にんにく 人参 生姜 スズキニ レタス きゅうり
26	水	ごはん 具沢山みそ汁 チーズチキンカツ トマトの中華風サラダ とうもろこし	麦茶 牛乳 フルーツヨーグルト	油揚げ みそ 鶏肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま油 いろこごま	干しいちぢ 人参 大根 しめじ 万能ねぎ きゃべつ トマト わかめ きゅうり とうもろこし みかん缶 バナナ ハイナップル缶
27	木	玄米ごはん みそ汁(じゃがいも・ベーコン) さばの炒り焼き 白和え 塩もみレモン風味	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	ベーコン みそ さば 豆腐 きなこ 牛乳	米 玄米 じゃがいも 砂糖 すりごま 薄力粉 食パン パター	にんにく いんげん 人参 きゃべつ きゅうり レモン汁
28	金	夏野菜のキーマカレー ひじきスープ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 しらすつちよ	豚ひき肉 ベーコン 豆腐 しらす 牛乳	米 サラダ油 上新粉 砂糖 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも	なす 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン トマト トマト缶 人参 ひじき 青梗菜 きゃべつ きゅうり みかん缶
29	土	豚肉といんげんの甘酢丼 ミネストローネ風みそ汁 おくらと人参のごま和え	麦茶 いろこ ゆかりおにぎり	豚肉 高野豆腐 みそ 煮干し	米 砂糖 サラダ油 すりごま	玉ねぎ いんげん 人参 きゃべつ トマト缶 おくら ゆかり 海苔
31	月	ごはん みそ汁(しめじ・油揚げ) 鶏のおろしポン いんげんともやしナムル 厚揚げとツナの炒め物	麦茶 いろこ 梅みそ焼きおにぎり	油揚げ みそ 鶏肉 厚揚げ ツナ缶 煮干し	米 砂糖 ごま油 すりごま	しめじ 大根 レモン汁 いんげん 人参 もやし 長ねぎ 梅干し

※献立は都合により変更する場合があります。

じゅめじめギラギラと暑い日本の夏が始まってきました。

先月からも登場していますが、今月から本格的に夏野菜がじゃんじゃん給食に出ます！

トマトが赤くなると医者が高くなるといわれるほど栄養たっぷりのトマト！90%以上が水分で体を冷やしてくれるなす、きゅうり！

ぬるっとねばっとがおなかをお掃除してくれるおくら！風邪予防美肌作りに効果があるといわれるビタミンCたっぷりのピーマン！

他にもとうもろこし、ズッキーニ、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、冬瓜などなど、たくさん登場します。

旬のお野菜は安くおいしくて栄養たっぷりで、太陽のギラギラや湿気のじめじめに負けないよう、しっかりごはんを食べて

暑い夏を元気に乗り切りましょう！

