



		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)
		18日(火)	20日(木)	28日(金)	26日(水)	19日(水)	25日(火)
献立	御飯 肉じゃが きゃべつとコーンのソテー えのきと豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	御飯 いさきの塩焼き コーンの かき揚げ添え 大根と油揚げのやわらか煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 普・粗・押;カルシウムウ エハース、ペ・管;ゼリー 飲料(もも)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 フライドポテト なすとえのきのみそ汁 果物(デラウエア)	パン(イエローロール) ハンバーグ(卵、パン粉、 牛乳なし) ひじきのごま風味サラダ (マヨドレ) なすのポタージュ 果物(バナナ)	御飯 マグロのケチャップソース がらめ ポテトチップ添え ほうれんそうとえのきのご ま和え とうがんとそうめんの吉野 汁 ぶどうゼリー	御飯 すずきのカレーミニエル ひじきとちくわの煮物 かきたま汁 果物(オレンジ)	
	材料	精白米 サラダ油 牛肉 もも肉 にんじん たまねぎ じゃがいも かつお・昆布だし 三温糖 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ サラダ油 キャベツ 冷凍コーン ロースハム 食塩 こいくちしょうゆ たけやみそ かつお・昆布だし えのきたけ 豆腐(絹ごし) オレンジ	精白米 いさき 食塩 冷凍コーン 薄力粉 片栗粉 水 サラダ油 だいこん にんじん 油揚げ 料理酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ たけやみそ かつお・昆布だし じゃがいも カットわかめ バニラウエハース ゼリー飲料(もも)	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 たけやみそ かつお・昆布だし なす えのきたけ デラウエア	NEGイエロー 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ にんじん ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 芽ひじき こいくちしょうゆ きゅうり 冷凍コーン 日清 マヨドレ ごま こいくちしょうゆ なす 水 たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 有塩バター 食塩 バナナ	精白米 まぐろ 片栗粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース 本みりん じゃがいも サラダ油 食塩 ほうれんそう えのきたけ にんじん いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 かつお・昆布だし 糸花鰹 料理酒 食塩 うすくちしょうゆ 片栗粉 そうめん とうがん にんじん ぶどうジュース 上白糖 イナアガー らくらくホイップ	精白米 すずき 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター きゅうり こいくちしょうゆ 芽ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ピーマン 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ えのきたけ 片栗粉 鶏卵 オレンジ
		11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	★地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) 精白米 なす *すりみどは在庫がないため 市販のみそを使用します。	
		21日(金)	31日(月)	24日(月)	27日(木)		
献立	ピラフ ほうれん草のツナマヨサラ ダ(マヨドレ) じゃがいもとにんじんのコ ンソメスープ ジョア(プレーン)	御飯 めだいのフライ(卵、小麦 不使用) 切り干し大根の煮物 なすと油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	御飯 ブルコギ風牛肉の炒め物 かぼちゃの甘煮 だいこんとわかめのみそ汁 果物(デラウエア)	あんかけうどん 鶏の竜田揚げ さつまいも スティック添え 普・粗;ミルクスティッ ク、押・ペ・管;ゼリー飲 料(りんご)	★給食レシピ ～なすのポタージュ～ ○材料(5人分) なす.....330g たまねぎ.....100g 固形コンソメ.....1個 水.....1.5カップ 牛乳.....1.5カップ バター.....6g 食塩.....小さじ1/3 ○作り方○ 1. なすは皮をむいて、1～2cmの輪切りにす る。5分水につけてあくをぬぎ、ざるにあげ て水けをきる。 たまねぎは皮をむき、くしぎりにする。 2. 圧力鍋に、なす、たまねぎ、水、コンソメを 入れ、5分加圧し、自然放冷する。 普通の鍋で煮る場合は、野菜がやわらかくな るまで煮る。(水が足りなければ足してくだ さい。) 3. 2をミキサーにかけ、滑らかにする。 (ハンドブレンダーが便利です。) ざらつきが気になるときは、ざるでこす。 4. 3を鍋に戻して、牛乳、バターを入れ、塩で 味を調える。		
	材料	精白米 味の素KKコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー(卵不使用) オリーブ油 ほうれんそう ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 じゃがいも にんじん たまねぎ ジョア(プレーン)Ca & V.D	精白米 めだい 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 きゅうり こいくちしょうゆ 切り干し大根 にんじん 竹輪(卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ たけやみそ かつお・昆布だし 油揚げ なす たまねぎ バナナ	精白米 牛肉 もも肉 たまねぎ にんじん ピーマン 緑豆もやし 生しいたけ にんにく こいくちしょうゆ 料理酒 はちみつ ごま油 いりごま かぼちゃ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ ざらめ たけやみそ かつお・昆布だし 油揚げ だいこん カットわかめ デラウエア			干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 さつまいも サラダ油 食塩 ミルクスティック ゼリー飲料(りんご)

なすは、皮を嫌がることも多いので、給食ではなすの皮をとって調理に使用します。

さかなやさんの
おすすめ!

お楽しみ
給食
「七夕」



食物繊維とカ
ルシウムが取
れるメニュー
だよ!

*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	369Kcal	タンパク質	14.7g	脂質	10.1g	カルシウム	112mg	鉄	1.9mg	ビタミンA	174μg
ビタミンB1	0.22mg	ビタミンB2	0.17mg	ビタミンC	27mg	食物繊維	3.3g	食塩相当量	2.2g		