



	献立名	食品名	おやつ
1日 (木)	ハヤシライス やさいサラダ	牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ レタス きゅうり にんじん ちりめんじゃこ コーン	ホットケーキ 牛乳・いりこ
2日 (金)	かきあげ きゅうり汁 ずまし汁	ナメコ たらこ たまねぎ さつまいも にんじん えだまめ 薄力粉 たまご きゅうり ごま油 豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	お好み焼き 牛乳・いりこ
3日 (土)	ロールパン やさいサラダ わんだんスープ	ロールパン レタス きゅうり にんじん シーチキン わんだん たまねぎ にんじん えのきだけ テンゲン菜 ごまコンソメ ごま油	おかし 牛乳・いりこ
5日 (月)	ゴーヤチャンプルー みそ汁	木綿豆腐 豚肉 たまご にがり にんじん しめじ もやし 塩 ごま油 キャベツ かぼちゃ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	ピザトースト 牛乳・いりこ
6日 (火)	カレーうどん きゅうりの酢の物	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ カレールウ かたくり粉 煮干し きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 塩	わらびもち 牛乳・いりこ
7日 (水)	ハンバーグ サラダ かぼちゃスープ	合いびき肉 たまねぎ にんじん たまご パン粉 塩 レタス きゅうり かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	ラスク 牛乳・いりこ
8日 (木)	ポークビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト 缶詰 鶏がら コンソメ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	チヂミ 牛乳・いりこ
9日 (金)	アジフライ ひじきの炒り煮 みそ汁	あじ 薄力粉 たまご パン粉 ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸コンニャク 干しいたけ 木綿豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	フルーツゼリー
10日 (土)	レーズンパン マカロニサラダ クリームシチュー	レーズンパン マカロニ きゅうり にんじん シーチキン コーン 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 牛乳 クリームシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
12日 (月)			
13日 (火)	給食がありません。(お弁当・お茶・おやつを持ってきてください)		
14日 (水)			
15日 (木)			
16日 (金)	給食がありません。(お弁当・お茶・おやつを持ってきてください)		
17日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ ビーフシチュー	ロールパン スパゲティ きゅうり にんじん シーチキン コーン 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ グリンピース ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
19日 (月)	麻婆丼 リャンバンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たらこ ねぎ 赤みそ かたくり粉 ごま油 はるさめ 鶏むね肉 きゅうり にんじん ごま ごま油	とうもろこし 牛乳・いりこ
20日 (火)	たまごサンド サラダ ミネストローネ	食パン たまご レタス きゅうり ちりめんじゃこ ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ セロリ トマト 缶詰 パセリ	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
21日 (水)	鮭の照焼 煮豆 けんちん汁	鮭 うずら豆 木綿豆腐 大根 にんじん こんにゃく しめじ 干シイタゲ ねぎ 煮干し ごま油	ウィンナーフリッター 牛乳・いりこ
22日 (木)	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ	豚肉 たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト オクラ カレールウ プレーンヨーグルト りんご パナミかん 缶詰 バイナップル 缶詰 もも 缶詰	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
23日 (金)	鶏の唐揚げ サラダ キャロットスープ	鶏肉 薄力粉 かたくり粉 レタス きゅうり ミニトマト ちりめんじゃこ にんじん たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	クリームぜんざい
24日 (土)	ごまロール ポテトサラダ ミートボールスープ	ごまロール じゃがいも きゅうり にんじん シーチキン コーン ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	おかし 牛乳・いりこ
26日 (月)	親子丼 きゅうりの酢の物	たまご 鶏肉 たまねぎ にんじん しいたけ みつば 煮干し きゅうり わかめ しらす干し ごま	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
27日 (火)	冷やしそうめん	そうめん ウインナー きゅうり 干シイタゲ ウスリ卵水 煮缶詰 ミニトマト 焼き竹輪 ブドウ	サーターアUNDERギー 牛乳・いりこ
28日 (水)	チャプチェ わかめ汁 キム	牛肉 はるさめ ニラ にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し 焼きのり ごま油 塩	アイスクリーム
29日 (木)	カレーライス やさいサラダ	牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース カレールウ レタス きゅうり にんじん オクラ ちりめんじゃこ	フルーツポンチ
30日 (金)	メンタイのフライ 切干大根の炒め煮 みそ汁	メンタイ 薄力粉 たまご パン粉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 かぼちゃ キャベツ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	きなこだんご 牛乳・いりこ
31日 (土)	ロールパン やさいサラダ ポトフ	ロールパン レタス きゅうり にんじん シーチキン コーン ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	おかし 牛乳・いりこ

スクジュール

2日(金) 川遊び (あじい)

6日(火) 平和祈念集会

14日(水) 盆休

15日(木) 盆休

23日(火) 花火大会

24日(水) 花火大会予備日

27日(土) そうめん流し



リャンバンサンスー

材料

はるさめ・鶏むね肉  
きゅうり・にんじん  
ごま

作り方

① はるさめをゆでて、食べやすい長さに切る。

② 鶏むね肉もゆでて、食べやすい大きさに切る。

③ きゅうりとにんじんも千切りにし、きゅうりは塩をふき、にんじんはゆでる。

④ ①～③を合わせ、しょう油と砂糖、酢、ごま油を混ぜる。

しできあがり!