



	献立名	食品名	おやつ
1日 (土)	ロールパン やさしいサラダ わんたんスープ	ロールパン レタス きゅうりにんじん シーチキン コーン わんたん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごまごま油	おかし 牛乳・いりこ
3日 (月)	ゴーヤーチャンプルー みそ汁 キム	木綿豆腐 豚肉 たまご にがり にんじん しめじ もやし ごま油 かぼちゃ キャベツ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し 焼きのり ごま油 塩	ピザトースト 牛乳・いりこ
4日 (火)	ラーメン ギョーザ 枝豆	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 水菜タコ ねぎ 鶏がら ぎょうざ えだまめ	じゃがもち 牛乳・いりこ
5日 (水)	鮭の塩焼 煮豆 すまし汁	鮭 うずら豆 木綿豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	ラスク 牛乳・いりこ
6日 (木)	ハヤシライス やさしいサラダ	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 シーチキン きゅうり オクラ コーン	フルーツゼリー
7日 (金)	鶏の唐揚げ きゅうり漬 みそ汁	鶏肉 薄力粉 かたくり粉 きゅうり ごま油 大根 えのきだけ わかめ ねぎ 麦みそ 煮干し	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
8日 (土)	ごまロール スパゲティサラダ ポトフ	ごまロール スパゲティ 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
10日 (月)			
11日 (火)	カツサンド ヨーグルトサラダ ミネストローネ	食パン 豚肩ロース 薄力粉 たまご パン粉 フレンチヨーグルト りんご パナナ みかん 缶詰 ハイケッブル缶詰 ペーコン スウィーニ たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ セロトマト缶詰 バセリ	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
12日 (水)	焼肉 キャベツのごまあえ みそ汁	牛肉 たまねぎ にんじん ピーマン ごま キャベツ にんじん ごま 木綿豆腐 えのきだけ わかめ ねぎ 麦みそ 煮干し	とうもろこし 牛乳・いりこ
13日 (木)	給食がありません。(お弁当・お茶・おやつを持てきてください)		
14日 (金)			
15日 (土)			
17日 (月)	親子丼 海藻サラダ	たまご 鶏肉 たまねぎ にんじん しいたけ みつば 煮干し わかめ きゅうり シーチキン ごまごま油	サーターアンダーギー 牛乳・いりこ
18日 (火)	やさいうどん 小松菜のおひたし	うどん 豚肉 にんじん しいたけ ねぎ 煮干し 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ	ヨーグルト おかし
19日 (水)	鮭のバター焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	鮭 バター 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	ウインナーフリッター 牛乳・いりこ
20日 (木)	ポークビーンズ やさしいサラダ	豚肉 大豆 たまねぎ キャベツ にんじん パセリトマト缶詰 鶏ガラ レタス きゅうりにんじん シーチキン コーン	アイスクリーム
21日 (金)	鶏肉と夏野菜の南蛮漬 すまし汁	鶏肉 なす かぼちゃ ピーマン ミニトマト そうめん わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	フルーツゼリー
22日 (土)	ロールパン マカロニサラダ ミートボールスープ	ロールパン マカロニ 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
24日 (月)	麻婆丼 とうがんのスープ	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たら ねぎ 赤みそ かたくり粉 ごま油 冬瓜 たまご たまねぎ ねぎ 鶏ガラ かたくり粉	バナナケーキ 牛乳・いりこ
25日 (火)	焼そば ポテトサラダ	ゆで中華めん 豚肉 たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン じゃがいも きゅうりにんじん シーチキン コーン	わらびもち 牛乳・いりこ
26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 レタス きゅうり ミニトマト かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリーム チューミルク	チヂミ 牛乳・いりこ
27日 (木)	夏野菜カレー リャンバンサンスー	豚肉 たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト オクラ カールウ はるさめ シーチキン きゅうりにんじん ごま ごま油	ホットケーキ 牛乳・いりこ
28日 (金)	アジフライ きゅうり漬 けんちん汁	あじ 薄力粉 たまご パン粉 きゅうり ごま油 木綿豆腐 大根 にんじん ゴボウ しめじ 干シイタケ ねぎ 煮干し ごま油	クリームぜんざい
29日 (土)	レーズンパン やさしいサラダ ビーフシチュー	レーズンパン レタス 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
31日 (月)	ポークピカタ ごま酢あえ みそ汁	豚肩ロース 薄力粉 たまご チーズ パセリトマトケチャップ きゅうり もやし にんじん ごま 木綿豆腐 わかめ 水菜 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ

スケジュール

4日(火) 川遊び (あじい)

6日(木) 平和祈念集会

14日(金) 盆休み

15日(土)

給食ししせ

リャンバンサンスー

材料
春雨・にんじん・きゅうり

シーチキン・ごま
ごま油・酢・砂糖

作り方

- 春雨をゆでて、食べやすい長さに切る
- きゅうり、にんじんを千切りにし、きゅうりは塩もみり、にんじんはゆでる。
- 春雨と(ほうたまたま)とにんじん、シーチキンとごまを混ぜる
- ③に調味料を加え、混ぜる。

できあがり!