

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ
				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	
1	水	魚の揚げ煮 根菜汁 みかん	鉄強化牛乳 あられ	油、小麦粉、砂糖、米	鉄強化牛乳、さわら、木綿豆腐	みかん、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳 ビスケット
2	木	肉じゃが煮 青菜の味噌汁	牛乳 ◎バナナ ヨーグルト	じゃがいも、黒砂糖、砂糖、油、米	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト、木綿豆腐、はんぺん、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、青菜、えのきたけ、グリーンピース	牛乳 ウエハース
3	金	 ぶんかの日 					
4	土	いりどり バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、厚揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう	牛乳 あられ
6	月	けんちん煮 キャベツと ツナのサラダ	牛乳 ◎マカロ ニのきな 粉がけ	マカロニ、砂糖、油、黒砂糖、米	牛乳、鶏肉、はんぺん、ツナ油漬缶、きな粉	キャベツ、にんじん、板こんにゃく、ごぼう	牛乳 ビスケット
7	火	魚のマヨネーズ焼き 付け合せ 春雨スープ	鉄強化牛乳 ◎さつまい も蒸しパン	小麦粉、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、米	鉄強化牛乳、さわら、豆乳、粉チーズ	みかん缶、フロッキー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、パセリ	お茶 せんべい
8	水	鶏肉の野菜衣揚げと さつまいもの天ぷら 大根の味噌汁	牛乳 コーン フレーク	さつまいも、コーンフレーク、小麦粉、油、米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 ミニパン
9	木	白菜のクリーム煮 ほうれんそうの おひたし	牛乳 柿 ビスケット	じゃがいも、油、砂糖、ごま、米	牛乳、豆乳、鶏肉、ちくわ	かき、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし	お茶 あられ
10	金	タコライス風 ひじきのマリネ	牛乳 チーズ ウエハース	砂糖、油、米	牛乳、合い挽き肉、大豆、プロセスチーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、コーン缶、ひじき	牛乳 みかん
11	土	ポークビーンズ バナナ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、大豆	バナナ、たまねぎ、にんじん	牛乳 せんべい
13	月	すき焼き風煮 根菜の味噌汁	鉄強化牛乳 ◎きな粉 揚げパン	ロールパン、砂糖、油、米	鉄強化牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、ねぎ、しらたき	牛乳 ビスケット
14	火	さわらのみそ照り焼き 付け合せ わかめすまし汁	◎コーン スープ ビスケット	砂糖、米	さわら、牛乳、木綿豆腐、スキムミルク、みそ、かつお節	クリームコーン缶、青菜、みかん缶、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、カットわかめ	お茶 バナナ
15	水	豚肉のアングレース 付け合せ きのこスープ	牛乳 サブレ	片栗粉、砂糖、油、パン粉、米	牛乳、豚肉	もも缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、パセリ	豆乳飲料 せんべい
16	木	高野豆腐の卵とじ煮 もやしサラダ	牛乳 ◎クラッ カムサンド	いちごジャム、砂糖、ごま、ごま油、米	牛乳、卵、鶏肉、鶏ささ身、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり	牛乳 スティック クパン

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ
				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	
17	金	ハワイアンチキン 付け合せ 野菜のスープ	牛乳 みかん ウエハース	じゃがいも、米	牛乳、鶏肉	みかん、パイナップル、フロッキー、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 クッキー
18	土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	干しうどん、米	牛乳、豚肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ	牛乳 ビスケット
20	月	さっぱりしょうが焼き さつまいもサラダ	牛乳 ◎きなこ あられ	さつまいも、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、豚肉、ラム、きな粉	にんじん、だいこん、きゅうり、青菜、しめじ、しょうが	お茶 バナナ
21	火	さばのカレー煮 青菜のごま和え みかん	鉄強化牛乳 ◎ミート ボールパン	ホットケーキ粉、砂糖、ごま、米	鉄強化牛乳、さば、豆乳、ミートボール	みかん、青菜、にんじん、コーン缶	牛乳 せんべい
22	水	バッファローチキン 付け合せ チンゲン菜スープ	牛乳 バナナ	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、米	牛乳、鶏むね肉、卵	バナナ、もも缶、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	お茶 ビスケット
23	木	 きんろうかんしゃの日 					
24	金	あらめと大豆の煮物 さといもの味噌汁	牛乳 鈴カス テラ	さといも、砂糖、油、米	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、大豆、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、青菜、あらめ	牛乳 クッキー
25	土	回鍋肉 バナナ	牛乳 あられ	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ	牛乳 ビスケット
27	月	五目うどん 野菜のごまがらめ	牛乳 スティッ クパン	干しうどん、片栗粉、油、砂糖、ごま、米	牛乳、鶏肉	はくさい、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 ウエハース
28	火	塩鮭 付け合せ 中華風コーンスープ	牛乳 りんご ビスケット	片栗粉、米	牛乳、さけ	りんご、フロッキー、パイナップル、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳 せんべい
29	水	豚肉とさといもの旨煮 青菜のかき卵汁	鉄強化牛乳 ドーナツ クッキー	さといも、砂糖、油、米	鉄強化牛乳、豚肉、卵、厚揚げ	にんじん、だいこん、青菜、えのきたけ	牛乳 バナナ
30	木	ポークカレー フルーツカクテル	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、にんじん、ほうれんそう、しめじ	牛乳 ミニパン

【お知らせ】

7日と8日の給食では、鳥羽市園芸センターで栽培しているさつまいも(品種：兼六)を使用予定です。
兼六はβ-カロテンを含むため、オレンジがかった色をしています。安納芋のようなねっとりとした食感が特徴のさつまいもです。

