



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「食事の時間を大切にしよう」

日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
5火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米	747
	汁物	根菜と鶏肉の五目みそ汁	鶏肉 生揚げ 豆みそ とうじみそ		人参	しょうが みつば ごぼう 大根 こんにゃく	じゃがいも ごま油	
	主菜	スタミナ丼の具	豚肉		小松菜 人参	にんにく しょうが 玉葱 もやし	砂糖 ごま ごま油	
	副菜	キャベツの梅じそ和え				キャベツ 梅干し	砂糖 油	
6水	主食	ごはん					米	813
	汁物	冬瓜とじゃがいもの豚汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 冬瓜 干し椎茸 しょうが にんにく	じゃがいも	
	主菜	ハンバーグの和風オニオンソースがけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱 大根 にんにく すだち果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	
	副菜	キャベツの梅じそ和え			赤じそ	キャベツ 梅干し	砂糖	
7木	主食	ロールパン					パン	847
	煮物	チキンビーンズ	大豆 鶏肉		人参 トマト	レッドキドニー ひよこ豆 玉葱	砂糖	
	主菜	ポイルウインナー(2)	ウインナー					
	副菜	ズッキーニとマカロニのバジルサラダ			バジル	とうもろこし ズッキーニ 枝豆	マカロニ 砂糖	
8金	主食	ごはん					米	821
	汁物	なすの旨みそ汁	豚肉 生揚げ 豆みそ	わかめ	ねぎ 人参	なす ぶなしめじ		
	主菜	鯖と大豆の柑橘香味ソース	鯖 大豆			すだち果汁 しょうが	砂糖 油 ごま油	
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	もやし	砂糖	
11月	主食	ごはん					米	786
	汁物	中華風五目スープ	卵 かまぼこ		人参 チンゲンサイ	もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸	でん粉	
	主菜	黒酢入り酢豚	豚肉		ピーマン	しょうが 玉葱 たけのこ きくらげ	でん粉 砂糖	
	副菜	小松菜のおひたし					砂糖	
12火	主食	ごはん					米	775
	汁物	冬瓜とベーコンの野菜スープ	ベーコン 生揚げ		人参	冬瓜 しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ	油	
	主菜	いかフリッターのレモン煮(2)	いか	オキアミ あおさ			レモン果汁	
	副菜	ブロッコリーの中華和え			ブロッコリー 人参	しょうが	砂糖 ごま油	
13水	主食	ごはん					米	858
	汁物	夏野菜の元気汁	大豆 生揚げ 豆みそ		人参 トマト オクラ		じゃがいも ごま油	
	主菜	鱈フリッター(3)	鱈	オキアミ あおさ			小麦粉 砂糖 小麦粉	
	副菜	かみかみ三色おひたし			パプリカ	切り干し大根 キャベツ	砂糖 小麦粉	
14木	主食	ちゃんぽん風ラーメン					中華めん	802
	汁物	ちゃんぽん風スープ	豚肉 はんぺん		人参 小松菜 ねぎ	玉葱 きくらげ しょうが とうもろこし にんにく		
	主菜	愛知の青しそ入り鶏春巻き	鶏肉 大豆		人参 ねぎ 青しそ	玉葱 キャベツ しょうが	春雨 小麦粉 砂糖 小麦粉	
	副菜	フルーツ杏仁				黄桃 甘夏みかん パイナップル	杏仁豆腐	
15金	主食	ごはん					米	853
	汁物	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト パセリ	玉葱 セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ	
	主菜	三河赤鶏のソースカツ	三河赤鶏				パン粉 小麦粉 小麦粉	
	副菜	大豆と枝豆のコロコロサラダ	大豆		人参	キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖 油	

毎月19日は『食育の日』



19火	主食	ごはん					米	748
	汁物	まごわやさしい汁	大豆 はんぺん 豆みそ 煮干し	わかめ	人参 ねぎ	しめじ	じゃがいも 小麦粉	
	主菜	鮭の銀紙巻き	鮭			大根	砂糖 小麦粉	
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり	さつまいも マヨネーズ	
20水	主食	ごはん					米	795
	汁物	ワンタンスープ	豚肉		人参 ねぎ チンゲンサイ	白菜 きくらげ しょうが にんにく	ワンタン 小麦粉	
	主菜	ヤンニョムチキン(2)	鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	
	副菜	切り干し大根とゴーヤのサラダ	油揚げ 米みそ		人参	切り干し大根 ゴーヤ	砂糖 小麦粉	

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)								
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
21木	主食	愛知のツイストパン					パン		832
	煮物	ミートボールと野菜のポトフ	ベーコン 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆		人参 バセリ	玉葱 キャベツ 枝豆	パン粉 でん粉 じゃがいも	オリーブ油	
	主菜	にぎすフライのレモン煮	にぎす			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉 米粉	油	
	副菜	夏野菜とパンネのソテー	ウインナー		パプリカ 人参 バセリ	キャベツ とうもろこし	パンネ	オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
22金	主食	ごはん					米		780
	汁物	吉野汁	鶏肉 生揚げ		ねぎ 人参	白菜 ごぼう しめじ	でん粉		
	主菜	なすのみそ炒め	豚肉 豆みそ		人参 ピーマン	なす しょうが	砂糖 でん粉	油	
	その他	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
25月	主食	ごはん					米		815
	煮物	八宝菜	うずら卵 いか 豚肉 えび		チンゲンサイ 人参	玉葱 たけのこ 白菜 さくらげ しょうが	でん粉	ごま油	
	主菜	揚げ餃子(3)	豚肉		にら	キャベツ 玉葱 にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	もやしときゅうりの中華和え				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
26火	主食	麦ごはん					押し麦 米		837
	煮物	夏野菜カレー	鶏肉		人参 南瓜 トマト ピーマン	玉葱 なす ブッキーニ にんにく		油 カレールウ	
	主菜	蓮根サンドフライ	鶏肉			蓮根 玉葱 干し椎茸	パン粉 でん粉 小麦粉	油	
	副菜	キャベツの緑和え			菜めしの素	キャベツ きゅうり			
	その他	牛乳		牛乳					
27水	主食	ごはん					米		753
	汁物	けんちん汁	豚肉 生揚げ		人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく		ごま油	
	主菜	鰯の梅煮	鰯		赤しそ	梅干し	砂糖 でん粉		
	副菜	アスパラガスとポテトのサラダ			アスパラガス 人参	玉葱 とうもろこし	じゃがいも	パン・パン・ドレッシング	
	その他	牛乳		牛乳					
28木	主食	クロワッサン					クロワッサン		827
	汁物	彩り野菜のトマトソースパスタ	ベーコン 豚肉		南瓜 人参 パセリ トマト	とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリー にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油	
	主菜	鶏の大葉梅肉フライのおろしソースかけ	鶏肉		大葉	梅干し 玉葱 大根 すだち果汁	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油	
	その他	牛乳 ミニピーチゼリー		牛乳			ピーチゼリー		
29金	『中秋の名月』にちなんだ献立です。 コロッケには、お月見のお供え物として使用される「里芋」が使われています。								
	主食	わかめごはん		わかめ			米		783
	煮物	白みそちゃんこ	豚肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのきたけ 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	里芋コロッケ	鶏肉	昆布			里芋 パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	ひじきとピーマンの和風サラダ	油揚げ	ひじき	人参 ピーマン	とうもろこし	砂糖	ごま	
その他	牛乳		牛乳						

予定給食回数：18回

## 今月の旬の食材



きゅうり・とうもろこし・南瓜・トマト・茄子(なす)・ズッキーニ・枝豆・しろりり  
 冬瓜(とうがん)・鱈(あじ)・里芋・ピーマン・夏大根・紫蘇(しそ)  
 黄桃・ハイナッフル・にぎす・すだち・赤しそ



## 給食の人気メニュー紹介

### 【りっちゃんサラダ】

(4人分の材料)

にんじん 50g      塩昆布 10g  
 きゅうり 50g      オリーブ油大さじ5  
 キャベツ 100g      米酢大さじ5  
 コーン 30g      砂糖小さじ2  
 ミニトマト 8個  
 ハム 70g  
 かつお節 6g

(作り方)

- ① にんじん、きゅうりは、2mm幅のいちょう切りにします。
- ② キャベツは5mm幅の短冊に切ります。
- ③ ハムも5mm幅の短冊に切ります。
- ④ オリーブ油、米酢、砂糖を小鍋に入れ、しゃもじで混ぜながら温め、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ ①と②の野菜を一緒にサッとゆで、水冷し、水を搾ります。
- ⑥ ハムはサッとゆで、湯を切り、冷まします。
- ⑦ ミニトマトはへたを取って洗います。
- ⑧ 食べる直前に⑤と⑥を④のドレッシングで和え、器に盛り付け、彩りにミニトマトを飾ります。

ご家庭でも作ってみてください。

