

月	火	水	木	金	土	給食だより
	1 防災の日 豆乳、クッキー チャーハン(非常食) 鶏肉のうま煮(非常食缶詰) みかん、パイ(非常食缶詰) 具だくさん豚汁	2 牛乳、せんべい ジャージャー麺 コロッケ パナナ かき玉汁	3 豆乳、小魚せんべい ご飯 魚の塩麹焼き 青梗菜の彩り和え ミントマト 梨 味噌汁(茄子、油揚げ)	4 牛乳、ビスケット バターロール 鶏のチーズ焼き ブロッコリーサラダ グレープフルーツ キャベツスープ	5 牛乳、カルシウムせんべい 中華丼 ほうれん草サラダ オレンジ 春雨スープ	夏の疲れ 回復のために! ◎早寝、早起きで生活リズムをつくる。 ◎1日の始まりの朝食を大切に。 パンのみ牛乳のみではなく、必ずおかずもいっしょに。 ◎良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。 (良質なタンパク質) タンパク質は卵、肉、魚などにあります。 これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。 (ビタミンB・C) かぼちゃ、大根、さといも、さつまいもなど。 
	水、乾パン(非常食)	牛乳、ベリージャムトースト	牛乳、レモンクッキー	牛乳、そぼろご飯、スルメ	牛乳、メープルせんべい	
7 牛乳、にんじんせんべい 麻婆茄子丼 青梗菜の中華和え 梨 豆腐スープ	8 豆乳、ビスケット 肉野菜うどん 揚げボールの炒め煮 きゅうり漬け パナナ 小魚	9 牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 筑前煮 もやし酢 グレープフルーツ 味噌汁(お麩、えのき)	10 豆乳、クッキー バターロール ミートマカロニグラタン フレンチサラダ オレンジ オニオンスープ	11 牛乳、せんべい ご飯 魚の竜田揚げ 水菜のアーモンド和え ミントマト 梨 味噌けんちん汁	12 牛乳、小魚せんべい ドライカレー 大根サラダ グレープフルーツ オクラとコーンのスープ	◎良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。 (良質なタンパク質) タンパク質は卵、肉、魚などにあります。 これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。 (ビタミンB・C) かぼちゃ、大根、さといも、さつまいもなど。 
牛乳、すいとん汁	牛乳、胡麻ラスク	牛乳、りんごの包み焼き	牛乳、じゃこ飯おにぎり、スルメ	飲むヨーグルト、クラッカー パナナ	牛乳、プレーンスコーン	
14 牛乳、クッキー ご飯 鶏のつくね焼き ほうれん草の梅肉和え 梨 味噌汁(なめこ、三つ葉)	15 豆乳、小魚せんべい 焼きそば パンパンジーサラダ パナナ 海藻スープ	16 牛乳、にんじんせんべい ご飯 魚の香草焼き 小松菜のおかか和え ミントマト オレンジ 鶏肉とおからの味噌汁	17 誕生日会 豆乳、ビスケット バターロール 味噌ヒレカツ 千切りレタス かぼちゃサラダ りんご パプリカスープ	18 牛乳、カルシウムせんべい ハヤシライス マリネサラダ グレープフルーツ 小魚	19 牛乳、せんべい 和風スパゲティー 青梗菜サラダ パナナ トマトと卵のスープ	◎良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。 (良質なタンパク質) タンパク質は卵、肉、魚などにあります。 これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。 (ビタミンB・C) かぼちゃ、大根、さといも、さつまいもなど。 
牛乳、にゅうめん	牛乳、菜めしご飯、スルメ	牛乳、ピザトースト	牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、お麩ラスク	牛乳、野菜ビスケット	
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 牛乳、クッキー ネギ豚チャーハン 蓮根サラダ グレープフルーツ ワンタンスープ	24 豆乳、カルシウムせんべい バターロール ミートローフ キャベツサラダ りんご 里芋のミルクスープ	25 牛乳、ビスケット ご飯 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーのゆかり和え ミントマト 梨 五目味噌汁	26 牛乳、にんじんせんべい ポークチャップライス ヨーグルトサラダ オレンジ ポテトスープ	夏バテ解消!! 少しずつ涼しくなり暑さでおちていた食欲も戻ってくる時期です。 身体の調子を整えるには、ビタミン・ミネラルを多く含んだ食品を摂るよう心がけましょう。 “秋の味覚を十分に!” サンマ、イワシ、里芋、さつまいも、しいたけ、梨、ぶどう… 
牛乳、にゅうめん	牛乳、米粉パンケーキ	牛乳、小魚せんべい スパゲティーナポリタン 小松菜サラダ パナナ 豆乳スープ	麦茶、二色おはぎ、スルメ	牛乳、ゆで栗、オレンジ	牛乳、クラッカーサンド	
28 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 水菜の和え物 ミントマト 梨 さつま芋と刻み昆布の味噌汁	29 豆乳、せんべい 食パン(ジャム) コーンクリームシチュー レーズンサラダ りんご 小魚	30 牛乳、小魚せんべい スパゲティーナポリタン 小松菜サラダ パナナ 豆乳スープ				“秋の味覚を十分に!” サンマ、イワシ、里芋、さつまいも、しいたけ、梨、ぶどう… 
牛乳、フレンチトースト	麦茶、焼きうどん	牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ				