



♡カレー、セルフ豚丼、セルフマーボー豆腐丼の日はスプーンを忘れないようにしましょう。
 (★が印です)おかずもありますので、箸も忘れずにお願いします。
 ♡(※)の日はご飯いりません。
 ♡月～金は給食に牛乳が提供されます。

	月	火	水	木	金	土
給食	1 ・ポークチャップ ・こぶき芋 ・ほうれん草ふりかけ和え ・果物 ・みそ汁	2 ・さばの竜田揚げ ・豚肉のチンジャオロース風炒め ・パンパンジー風サラダ ・果物 ・みそ汁	3 ・鶏肉味噌チーズ焼き ・人参ツナ金平 ・きゅうりとトマトのマリネ ・果物 ・すまし汁	4 ・ひき肉カレー(★) ・ミニとんかつ ・グリーンサラダ ・フルーチェ ・福神漬け	5 ・キャベツバーグ ・切干煮 ・もやしときゅうりのナムル ・果物 ・みそかきたま汁	6 午給牛乳 ・鶏肉ケチャップソース焼き ・アスパラベーコン炒め ・キャベツおかかかえ ・果物 ・みそ汁
おやつ	フレンチトースト	フルーツヨーグルト	枝豆	ハウスみかん	ホットケーキ	カスタード蒸しパン
給食	8 ・春巻 ・卵とトマトの甘酢炒め ・ちくわときゅうりのサラダ ・果物 ・大根とひき肉のスープ	9 ・かれいつけやき ・もやしひき肉炒め ・おくらサラダ ・果物 ・ミネストローネスープ	10 ・そうめん(※) ・かぼちゃ天ぷら ・ほうれん草なめたけ和え ・果物	11 山の日 	12 ・ささみフライ ・スッキーニベーコン炒め ・ひじきサラダ ・果物 ・みそ汁	13 午給牛乳 ・セルフ豚丼(★) (ご飯持ってきてください) ・イカリングフライ ・ゆでアスパラ ・果物 ・みそ汁
おやつ	コーンマヨトースト	アイス	焼きおにぎり		冷凍りんご	クレープ
給食	15 ・ウィンナーと野菜のやきそば(※) ・ミックスフライ ・ゆでブロッコリー ・果物 ・スープ	16 ・ハヤシライス(★) ・ハムステーキ ・かぼちゃチーズ焼き ・果物 ・福神漬け	17 ・セルフマーボー豆腐丼(★) (ご飯持ってきてください) ・ほうれん草の卵焼き ・春雨サラダ ・果物 ・スープ	18 ・甘塩鮭 ・厚揚げそぼろ煮 ・豚肉ナムル ・果物 ・みそ汁	19 ・親子煮 ・さつまいもマヨ焼き ・きゅうり漬漬け ・果物 ・みそ汁	20 午給牛乳 ・かじき竜田揚げ ・ジャーマンポテト ・マカロニカレー味サラダ ・果物 ・みそ汁
おやつ	ゼリー	プリン	ゼリー	スティックパン	バターロールジャムサンド	ミニワッフル
給食	22 ・豚肉卵とじ ・ちくわ磯部揚げ ・ごぼうサラダ ・果物 ・みそ汁	23 ・ハンバーグ ・刻み昆布炒り煮 ・スパゲッティサラダ ・果物 ・みそ汁	24 ・鶏肉から揚げ ・じゃがいもカルボナーラ ・ブロッコリーごま和え ・果物 ・みそ汁	25 ・赤魚つけ焼き ・なすと豚肉みそ炒め ・ポテトサラダ ・果物 ・もずくスープ	26 ・冷やし中華(※) ・鶏手羽焼き ・グリーンサラダ ・果物	27 午給牛乳 ・鶏肉照り焼き ・ウィンナーケチャップ炒め ・ほうれん草とんぶりし和え ・果物 ・みそ汁
おやつ	手作りラスク	マドレーヌ	バナナ	枝豆	鮭おにぎり	ゼリー
給食	29 ・鶏肉トマトソースがけ ・マカロニソテー ・ほうれん草ごま和え ・ふりかけ ・果物 ・スープ	30 誕生会 ・カレースパゲッティ(※) ・ソーセージフライ ・野菜スティック ・果物 ・スープ	31 ・鮭あかね揚げ ・肉豆腐 ・カリフラワーサラダ ・果物 ・みそ汁			
おやつ	クリームパン	ハウスみかん	手作りラスク			

旬の食材
トマト

1年を通して店頭には並んでいますが、路地物の旬は夏です。サラダなど生で食べるのはもちろん、煮込み料理や汁物など加熱してもおいしく食べられます。収穫後、時間がたつとヘタが乾いて黒ずんでくるので、ヘタが新鮮で実がしまっている物を選びましょう。

親子で作れる **簡単おやつレシピ**

トマトチーズトースト

◆材料 (1人分)

- トマト 25g
- オリーブ油 適量
- 塩・こしょう 適量
- コンソメ 適量
- 食パン(8枚切り) 1/2枚
- ビザ用チーズ 10g

◆作り方

- 1 トマトを湯むきし、小さめの角切りに切る。切ったら、ざるに1分ほど水気をきる。
- 2 ボールにトマト、オリーブオイル、コンソメ、塩コショウを入れ混ぜる。
- 3 食パンに②とビザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いたら完成。

