



こんだてひょう



峰山学園しんさん小学校

月	火	水	木	金
1 週目から2週目に かけては、「夏野菜 の」という名前の献立 が多く登場します。夏 が旬で、今この時季が おいしい野菜です。	1 夏野菜のカレーライス (麦ごはん) キャベツとコーンのサラダ メロンソーダゼリー 牛乳 【始業式】	2 減量ごはん 冷やしうどん ひじき入り五目炒め 無限きゅうり 牛乳	3 ごはん 白身魚の夏野菜ソース焼き 野菜のソテー コンソメスープ 牛乳	4 ごはん 夏野菜の米粉かき揚げ キャベツときゅうりの ゆかり和え 豚肉とレタスのみそ汁 牛乳
7 ごはん ツナチーズ春巻き 昆布炒め 冬瓜のうすくず汁 牛乳	8 ゆかりごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 梨 牛乳	9 ごはん 揚げサバのピリ辛ソースかけ 夏野菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 牛乳	10 ごはん 万願寺となすの ミートグラタン きのこのソテー ベーコンのスープ 牛乳	11 ごはん 高野でマーボー 切干大根とコーンの炒め物 フルーツゼリー 牛乳 【防災の日献立】
14 新米減量ごはん (特別栽培米) 肉まん チャブチェ わかめスープ 牛乳	15 新米ごはん (特別栽培米) チキンアドボ フィリピン風ポトフ パインのサラダ 牛乳 【世界の料理 フィリピン】	16 新米ごはん (特別栽培米) カレー豆腐 こんにゃくのつるつる炒め 豆乳プリン 牛乳	17 新米ごはん (特別栽培米) キスの南蛮漬 いもづるの煮つけ なす入り豚汁 牛乳 【たんご・食の日】	18 新米麦ごはん (特別栽培米) 鶏肉と大豆の甘辛がらめ わかめのパー のっぺい汁 牛乳 【まごわやさしい・歯の日】
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ごはん キスの石垣フライ 磯ひじき和え さつまいものみそ汁 牛乳	25 ごはん 厚揚げのみそ炒め お月見団子汁 ぶどう 牛乳 【十五夜】
28 ごはん 揚げ鶏のオニオンソース 梨のサラダ かきたまスープ 牛乳	29 大根菜めし 肉じゃが もやしのポン酢炒め うすら豆の煮物 牛乳	30 キムチチャーハン じゃがいもとベーコンの 炒め物 ワンタンスープ 牛乳	防災の日献立 (給食では11日に実施) 災害時に備えて長期間の保存が可能な非常食とし て用意しておく便利な、高野豆腐、干しいたけ、 切干大根などの乾物と、 冷凍野菜のコーン、缶詰 のみかん、黄桃を使った 献立になっています。	