

月	火	水	木	金	土
<p>31 麦ご飯 鶏肉と大根のみそ煮 卵とわかめのけんちん焼き ほうれん草とえのきのすまし汁</p> <p>【赤】鶏もも、わかめ、豆腐、卵、豆乳、ツナ 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、麦、ごま油(炒め油)、そうめん、なたね油 【緑】大根、人参、干椎茸、さやえんどう、ほうれん草、えのき、ねぎ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	 <p>カンダバー(芋の葉)は胃腸に優しく、夏場に疲れた、胃腸の回復の手伝いになってくれる食材です。カンダバーには、ポリフェノールやビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、そして、長い茎には食物繊維も豊富に含まれています。栽培は作田や救急作田がおすすめです。</p>				<p>1 豚生姜焼き丼 大根のレモン漬け かき玉汁(三つ葉)</p> <p>【赤】豚肩ロース、卵、豆乳 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、三温糖、なたね油、片栗粉、さつま芋 【緑】生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、レモン汁、みつば</p> <p>豆乳 煮芋</p>
<p>3 麦ご飯 鶏肉と冬瓜のみそ煮 卵とわかめのけんちん焼き ほうれん草とえのきのすまし汁</p> <p>【赤】鶏もも、わかめ、豆腐、卵、豆乳、まぐろ缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、麦、ごま油(炒め油)、そうめん、なたね油 【緑】冬瓜、人参、干椎茸、さやえんどう、ほうれん草、えのき、ねぎ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>4 きびご飯 白身魚のトマトソース 野菜炒め もずくと冬瓜のみそ汁</p> <p>【赤】赤魚、豚もも、豆腐、もずく、豆乳、卵 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、きび、片栗粉、なたね油、三温糖、ホットケーキ粉 【緑】干椎茸、玉ねぎ、サラダ菜、キャベツ、生、人参、青ピーマン、もやし、冬瓜、だし汁、南瓜</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>5 カンダバージュシー きんぴら オクラの和え物</p> <p>【赤】卵、豆乳、ツナ、 【黄】三温糖、なたね油、米(はいが精米)、コンニャク、納豆 【緑】カンダバー、人参、オクラ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>6 きびご飯 豆腐団子の甘酢あん ナムル(小松菜) さつま汁</p> <p>【赤】豆腐、豚挽肉、鶏もも、豆乳、きな粉 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、きび、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、さつま芋、黒パン、 【緑】玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、大根、ごぼう、根深ねぎ</p> <p>豆乳・黒パン</p>	<p>7 紅芋ご飯 魚の煮漬け コーン・竹輪ひじきサラダ 豚汁</p> <p>【赤】魚(青魚)、ひじき、焼き竹輪、豚もも、豆乳 【黄】米(はいが精米)、餅米、アマランサス、紅芋、さつま芋、三温糖、なたね油、こんにやく 【緑】しょうが(スライス)、きゅうり、人参、コン、大根、白菜、ごぼう、根深ねぎ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>8 クファンシュー ゆし豆腐(しょうゆ) きゅうりとツナの和え物</p> <p>【赤】豚肩ロース、棒かまぼこ、ゆし豆腐、アサ、まぐろ、豆乳 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、三温糖、なたね油、さつま芋 【緑】人参、干椎茸、よもぎ、ねぎ、きゅうり</p> <p>豆乳 煮芋</p>
<p>10</p> 	<p>11 カツカレー 切干し大根としらすのサラダ わかめスープ</p> <p>【赤】豚ロース、卵、しらす干し、微乾燥、カツ、わかめ、豆乳、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、パン粉、なたね油、砂糖、薄力粉(1等)、三温糖 【緑】玉ねぎ、にんにく、セロリ、人参、コーン、グリーンピース、冷凍、りんご、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、バナナ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>12</p> <p>ミニ運動会の為 お弁当(給食無)</p>  <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>13 麦ご飯 きびなごのから揚げ からし菜チャンプルー レパースープ</p> <p>【赤】きびなご、豆腐、豚、肩ロース、削り節、豚、レバー、豆乳、きな粉 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、薄力粉、なたね油、片栗粉、黒砂糖 【緑】からし菜、もやし、人参、玉ねぎ、コン</p> <p>豆乳 豆乳きな粉餅</p>	<p>14 黒米ごはん 鶏手羽元の煮付け さつま芋ときゅうりのサラダ ブロッコリー炒め 茄子とかまぼこのみそ汁</p> <p>【赤】若鶏、手羽元(皮つき)、生、まぐろ、油漬、蒸し、かまぼこ、豆乳 【黄】米(はいが精米)、餅米、アマランサス、紅芋、さつま芋、三温糖、なたね油、こんにやく 【緑】きゅうり、ブロッコリー、もやし、赤ピーマン、玉ねぎ、えのき、なす</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>15 豚生姜焼き丼 大根のレモン漬け かき玉汁(三つ葉)</p> <p>【赤】豚肩ロース、卵、豆乳 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、三温糖、なたね油、片栗粉、さつま芋 【緑】生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、レモン汁、みつば</p> <p>豆乳 煮芋</p>
<p>17 麦ご飯 鶏肉と大根のみそ煮 卵とわかめのけんちん焼き ほうれん草とえのきのすまし汁</p> <p>【赤】鶏もも、わかめ、豆腐、卵、豆乳、まぐろ缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、麦、ごま油(炒め油)、そうめん、なたね油 【緑】大根、人参、干椎茸、さやえんどう、ほうれん草、えのき、ねぎ</p> <p>豆乳 ソーミンダシヤ</p>	<p>18 きびご飯 白身魚のトマトソース 野菜炒め もずくと冬瓜のみそ汁</p> <p>【赤】赤魚、豚もも、豆腐、もずく、豆乳、卵 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、きび、片栗粉、なたね油、三温糖、ホットケーキ粉 【緑】干椎茸、玉ねぎ、サラダ菜、キャベツ、生、人参、青ピーマン、もやし、冬瓜、だし汁、南瓜</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>19 カンダバージュシー きんぴら オクラの和え物</p>  <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>20 きびご飯 豆腐団子の甘酢あん ナムル(小松菜) さつま汁</p> <p>【赤】豆腐、豚挽肉、鶏もも、豆乳、きな粉 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、きび、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、さつま芋、黒パン、 【緑】玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、大根、ごぼう、根深ねぎ</p> <p>豆乳 きな粉パン</p>	<p>21 紅芋ご飯 魚の煮漬け コーン・竹輪ひじきサラダ 豚汁</p> <p>【赤】魚(青魚)、ひじき、焼き竹輪、豚もも、豆乳 【黄】米(はいが精米)、餅米、アマランサス、紅芋、さつま芋、三温糖、なたね油、こんにやく 【緑】しょうが(スライス)、きゅうり、人参、コン、大根、白菜、ごぼう、根深ねぎ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>22 クファンシュー ゆし豆腐(しょうゆ) きゅうりとツナの和え物</p> <p>【赤】豚肩ロース、棒かまぼこ、ゆし豆腐、アサ、まぐろ、豆乳 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、三温糖、なたね油、さつま芋 【緑】人参、干椎茸、よもぎ、ねぎ、きゅうり</p> <p>豆乳 煮芋</p>
<p>24 きびごはん 納豆肉味噌 クーリジン イカとコーンの天ぷら</p> <p>【赤】焼きわり納豆、豚挽肉、削り節、豚肩ロース、卵、イカ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、アマランサス、なたね油、三温糖、こんにやく、小麦粉 【緑】生姜、人参、干椎茸、冬瓜、小松菜、玉ねぎ、コン缶</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>25 カツカレー 切干し大根としらすのサラダ わかめスープ</p> <p>【赤】豚ロース、卵、しらす干し、微乾燥、カツ、わかめ、豆乳、普通牛乳 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、パン粉、なたね油、砂糖、薄力粉(1等)、三温糖 【緑】玉ねぎ、にんにく、セロリ、人参、コーン、グリーンピース、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、えのきたけ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>26 黒米ごはん 鶏手羽元の煮付け さつま芋ときゅうりのサラダ ブロッコリー炒め 茄子とかまぼこのみそ汁</p> <p>【赤】若鶏、手羽元(皮つき)、生、ツナ、蒸し、かまぼこ、豆乳 【黄】米(はいが精米)、黒米、アマランサス、三温糖、さつま芋、マヨネーズ、なたね油 【緑】きゅうり、ブロッコリー、もやし、赤ピーマン、玉ねぎ、えのき、なす</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 きびなごのから揚げ からし菜チャンプルー レパースープ</p> <p>【赤】きびなご、豆腐、豚、肩ロース、削り節、豚、レバー、豆乳、きな粉 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、薄力粉、なたね油、片栗粉、黒砂糖 【緑】からし菜、もやし、人参、玉ねぎ、コン</p> <p>豆乳・黒パン</p>	<p>28 沖繩そば 南瓜サラダ</p> <p>【赤】豚肩三枚肉、結びこんにやく、豆乳 【黄】米(はいが精米)、三温糖、なたね油、米(はいが精米・水稲) 【緑】小松菜、南瓜、コンニャク</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>29 豚生姜焼き丼 大根のレモン漬け かき玉汁(三つ葉)</p> <p>【赤】豚肩ロース、卵、豆乳 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、三温糖、なたね油、片栗粉、さつま芋 【緑】生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、レモン汁、みつば</p> <p>豆乳 煮芋</p>

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。