



# 給食だより



自然派オリジナル商品の  
こだわりなど  
こちらからご覧いただけます。

日曜日 付日	曜日	昼	間食	主な材料と体内での働き		
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	水	醤油ラーメン 中華サラダ ふかし芋 食べるイリコ	チャーハン	豚肉・煮干し	生姜・にんにく・白菜・ 新玉ねぎ・太もやし・人参・ ほうれん草・青ねぎ・切干大根・ キャベツ・胡瓜・コーン	ラーメン・こめ油・純米酢・ ごま油・てんさい糖・薩摩芋・ 精白米
2	木	玄米ごはん 厚揚げ野菜のトマト煮 春キャベツサラダ 味噌汁	さつまいも蒸しパン	いりこ・厚揚げ・豚肉・ しらす干し・わかめ・味噌・ 出し昆布・豆乳	玉葱・ズッキーニ・パプリカ、 なす・しめじ・枝豆・ トマト水煮・キャベツ・ ブロッコリー・人参	玄米・三温糖・こめ油・ てんさい糖・ ノンエッグマヨネーズ・ じゃがいも・さつまいも・ ホットケーキミックス
3	金	玄米ごはん さわらの塩焼き 小松菜納豆 味噌汁	人参クッキー	いりこ・さわら・納豆・ だし削り・油あげ・味噌・ 出し昆布・豆乳	小松菜・人参・えのき茸・玉葱・ 青ねぎ	玄米・黒砂糖・里芋・小麦粉・ ベーキングパウダー・ てんさい糖・こめ油
6	月	玄米ごはん 高野豆腐のうま煮 おろし和え 味噌汁	しらすトースト	いりこ・高野・豚肉・だし削り・ わかめ・味噌・出し昆布・ しらす干し	玉葱・人参・椎茸・ほうれん草・ しめじ・大根・白菜	玄米・じゃがいも・てんさい糖・ 片栗粉・こめ油・純米酢・ コッペパン・ ノンエッグマヨネーズ
7	火	きのこごはん 鮭の磯焼き ひじき納豆 味噌汁	かぼちゃクッキー	いりこ・油あげ・鮭・青のり・ 芽ひじき・納豆・削りぶし・ 味噌・出し昆布・豆乳	しめじ・舞茸・エリンギ・生姜・ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ 大根・玉葱・ほうれん草・ かぼちゃ	玄米・小麦粉・ ベーキングパウダー・ てんさい糖・こめ油
8	水	ミートソースパグティ じゃがいものオイル焼き 海藻サラダ 食べるイリコ	おかかおにぎり	豚肉・大豆ミンチ・味噌・ 青のり粉・わかめ・煮干し・ かつお節・青のり	玉葱・人参・生椎茸・ トマト水煮・キャベツ・太もやし	スパゲッティ・トマトソース・ 黒砂糖・片栗粉・じゃがいも・ オリーブ油・純米酢・ てんさい糖・ごま油・精白米
9	木	玄米ごはん あじの香草パン粉焼き 野菜納豆 ミネストローネ	バナナケーキ	いりこ・あじ・納豆・豆乳	パセリ粉・キャベツ・小松菜・ 人参・玉葱・トマト水煮・バナナ	玄米・ノンエッグマヨネーズ・ パン粉・こめ油・マカロニ・ じゃがいも・てんさい糖・米粉・ ベーキングパウダー
10	金	黒米ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 野菜スープ	きなこ蒸しパン	いりこ・大豆ミンチ・豆腐・ 味噌・出し昆布・豆乳・きな粉	新玉ねぎ・人参・椎茸・青ねぎ・ 生姜・胡瓜・コーン・大根・ 小松菜・しめじ	玄米・黒米・ごま油・黒砂糖・ 片栗粉・春雨・純米酢・ ホットケーキミックス・ てんさい糖・こめ油
14	火	玄米ごはん さばの塩焼き ごぼう納豆 味噌汁	きなこクッキー	いりこ・サバ・納豆・だし削り・ 油あげ・わかめ・出し昆布・ 味噌・きな粉	ごぼう・人参・えのき茸・玉葱・ 切干大根	玄米・米粉・てんさい糖・こめ油
15	水	春野菜の豚汁うどん ブロッコリーサラダ ふかし芋 食べるイリコ	五平餅	豚肉・だし削り・出し昆布・ 味噌・煮干し	キャベツ・人参・玉葱・ 水煮筍・スナップエンドウ・ ブロッコリー・コーン	うどん・てんさい糖・ ノンエッグマヨネーズ・ さつまいも・精白米
16	木	野菜たっぷりカレー さっぱりサラダ りんごポンチ	備前味噌蒸しパン	いりこ・大豆ミンチ・豆乳・味噌	新玉ねぎ・人参・しめじ・ トマト水煮・キャベツ・胡瓜・ コーン・りんご・ フルーツカクテル	玄米・じゃがいも・ カレーフレーク・てんさい糖・ 純米酢・ホットケーキミックス・ こめ油
17	金	玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根ツナサラダ 味噌汁	りんごケーキ	いりこ・鶏肉・ツナフレーク・ 油あげ・わかめ・出し昆布・ 味噌・豆乳	生姜・切干大根・キャベツ・ 胡瓜・コーン・玉葱・人参・ りんご	玄米・てんさい糖・ ノンエッグマヨネーズ・里芋・ 米粉・こめ油・ ベーキングパウダー
20	月	玄米ごはん さわらの塩麹焼き さつまいも納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	ミレービスケット	いりこ・さわら・納豆・油あげ・ わかめ・出し昆布・味噌	大根・玉葱・人参	玄米・塩麹・さつまいも・ てんさい糖・ミレービスケット
21	火	大豆ごはん こだわりさつま揚げのじゃが煮 ひじきサラダ 白みそスープ ★自然派オリジナル	キャロットケーキ	いりこ・水煮大豆・わかめ・ しらす干し・さつまあげ・ 芽ひじき・豆腐・出し昆布・ 味噌・豆乳	新玉ねぎ・人参・いんげん・ キャベツ・胡瓜・赤ピーマン・ 切干大根・ほうれん草・青ねぎ	玄米・じゃがいも・てんさい糖・ 純米酢・ごま油・ ホットケーキミックス・こめ油
22	水	ミネラルだしラーメン 和風ポテトサラダ 野菜焼売 食べるイリコ ★自然派オリジナル	ひじきおにぎり	塩昆布・野菜しゅうまい・ 煮干し・芽ひじき・しらす干し	キャベツ・人参・玉葱・にら・ コーン・胡瓜	ラーメン・魚介系ラーメンだし・ こめ油・じゃがいも・ てんさい糖・ ノンエッグマヨネーズ・精白米
23	木	玄米ごはん 自然派バーグ ツナサラダ 味噌汁 ★自然派オリジナル	小松菜蒸しパン	いりこ・野菜バーグ・ ツナフレーク・油あげ・わかめ・ 出し昆布・味噌・豆乳	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ 玉葱・切干大根・小松菜	玄米・トンカツソース・純米酢・ オリーブ油・ ホットケーキミックス・ てんさい糖・こめ油
24	金	コッペパン 豆乳シチュー 野菜のおかか和え バナナ 食べるイリコ	マシュマロサンド	大豆ミンチ・豆乳・だし削り・ かつお節・煮干し	新玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ しめじ・キャベツ・太もやし・ 小松菜・バナナ	コッペパン・じゃがいも・ シチューフレーク・てんさい糖・ クラッカー・ましゅまろ
27	月	春キャベツと塩昆布ご飯 白身魚の和み麹漬け焼き 人参納豆 重ね煮味噌汁 ★自然派オリジナル	野菜クッキー	いりこ・塩昆布・ 白身魚の和み麹漬け・納豆・ 削りぶし・味噌・しらす干し	キャベツ・人参・えのき茸・ 重ね煮(玉葱・人参・椎茸)・ パセリ粉	玄米・小麦粉・片栗粉・ てんさい糖・こめ油
28	火	玄米ごはん 厚揚げ野菜のトマト煮 マカロニ和風サラダ 自然派コンボタスープ ★自然派オリジナル	ケーキサレ	いりこ・厚揚げ・豚肉・塩昆布・ ツナフレーク・豆乳	玉葱・人参・しめじ・枝豆・ トマト水煮・胡瓜・コーン・ ブロッコリー	玄米・てんさい糖・こめ油・ マカロニ・ ノンエッグマヨネーズ・ コーンポタージュ(乳なし)・ ホットケーキミックス
30	木	ひじきごはん 明治ごぼうメンチカツ かぼちゃ納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	お米でリンゴタルト	いりこ・芽ひじき・油あげ・ 明治ごぼうメンチカツ(鶏・豚・ おから)・納豆・わかめ・ 出し昆布・味噌	人参・枝豆・かぼちゃ・ キャベツ・新玉ねぎ・ほうれん草	玄米・こめ油・てんさい糖・ お米de国産リンゴタルト

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。