

日	曜	献立	牛乳	材料名			栄養価 1人分-(kcal) たんぱく質(g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
8/28	月	カレーライス ビーンズサラダ	○	牛乳,豚かた肉,大豆	★精白米(伊那市今すり米),米粒麦,米ぬか油,小麦粉,じゃがいも,白ごま,三温糖,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,枝豆	678 25.5
29	火	とうもろこしご飯 かぼちゃコロケ キャベツのサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	○	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,★みそ(伊那華のみそ娘),わかめ	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,じゃがいも,米ぬか油,小麦粉,パン粉,三温糖,カット麩	とうもろこし,かぼちゃ,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,根深ねぎ	643 22.4
30	水	ご飯 肉豆腐 はるさめサラダ	○	牛乳,豚かた肉,押し豆腐	精白米,米ぬか油,つきこんにゃく,三温糖,はるさめ,白ごま,ごま油	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし	655 28.1
31	木	【野(8)菜(31)の日】 ツナと夏野菜のトマトスパゲティ バジルドレッシングサラダ パインゼリー	○	牛乳,ベーコン,ツナ油漬,粉寒天	オリーブ油,スパゲティ,米ぬか油,三温糖,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,トマト,なす,★ズッキーニ,小松菜,もやし,キャベツ,バジル,パイナップルジュース,パイナップル缶	630 24.6
9/1	金	塩むすび 【防災の日】 焼き魚(鮭) 根菜のきんぴら煮 夏のすいとん	○	牛乳,甘塩鮭,油あげ,鶏肉	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,米ぬか油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油,小麦粉	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,たけのこ水煮,★ズッキーニ,モロヘイヤ,◆とうがん	656 30.9
4	月	ジャンバラヤ コーンチャウダー	○	牛乳,鶏肉,ウィンナー,ベーコン,調理用牛乳,いんげん豆,生クリーム	★精白米(伊那市今すり米),米粒麦,米ぬか油,じゃがいも,小麦粉	トマトジュース,にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム水煮,トマト,赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん,コーン,パセリ,巨峰	624 22.1
5	火	枝豆ご飯 いわしの南蛮漬け 粉ふきいも とうがんのみそ汁	○	牛乳,いわし,青のり,油あげ,★みそ(伊那華のみそ娘)	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,白ごま,油,でんぷん,小麦粉,三温糖,じゃがいも	枝豆,根深ねぎ,玉ねぎ,◆とうがん,小松菜	688 29.5
6	水	和風きのこスパゲティ カリカリサラダ 黒砂糖豆乳蒸しパン	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,豆乳	スパゲティ,米ぬか油,三温糖,ごま油,ワンタンの皮,小麦粉,黒砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,★ぶなしめじ,干しいたけ,★えのきたけ,青ピーマン,にんじん,もやし,キャベツ,干しぶどう	676 26.0
7	木	きんぴらバーガー ポトフ(姫とうがん入り) ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳,豚かた肉,ピザ用チーズ,ベーコン,ウィンナー,ヨーグルト	丸パン,米ぬか油,三温糖,ごま油,白ごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,★ブルーベリージャム,◆とうがん	660 29.8
8	金	【重陽の節句(9日)】 菊花ずし 竹輪の二色揚げ きのこ汁	○	牛乳,油あげ,鶏肉,焼き竹輪,青のり,生あげ	★精白米(伊那市今すり米),上白糖,白ごま,三温糖,油,小麦粉,じゃがいも	れんこん,にんじん,干しいたけ,菊のり,さやいんげん,ぶなしめじ,えのきたけ,エリンギ,根深ねぎ	672 28.5
12	火	キャロットライスクリームソースかけ トマトドレッシングサラダ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳	★精白米(伊那市今すり米),米粒麦,オリーブ油,米ぬか油,米粉,じゃがいも,三温糖	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,赤パプリカ,パセリ,キャベツ,きゅうり,トマト	624 20.0
13	水	ご飯 魚のねぎみそ焼き 野菜のごま酢あえ 吉野汁	○	牛乳,さば,みそ,鶏肉,油あげ	精白米,三温糖,白すりごま,米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,でんぷん	しょうが,根深ねぎ,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,大根,小松菜	634 30.3
14	木	黒砂糖パン 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザ用チーズ,鶏肉	黒砂糖パン,米ぬか油,じゃがいも,里いも,さつまいも	にんにく,玉ねぎ,トマト,パセリ,えのきたけ,にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,小松菜	605 27.1
15	金	中華丼 サクサク磯大豆 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	○	牛乳,豚かた肉,さつまいも,いか,大豆,凍り豆腐,青のり,粉寒天	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,米ぬか油,でんぷん,ごま油,じゃがいも,上白糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,白菜,チンゲン菜,★りんごジュース	616 24.6
19	火	はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,大豆,いんげん豆,ツナ油漬	食パン,無塩バター,はちみつ,上白糖,米ぬか油,じゃがいも,三温糖	レモン果汁,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム水煮,パセリ,小松菜,キャベツ,もやし	616 25.6

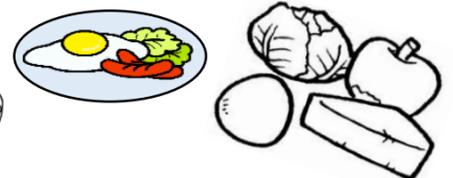
◆20日以降の献立は裏面に続いています。

日	曜	献立	牛乳	材料名			栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質(g)
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
20	水	【彼岸入り】 こぎつねうどん 野菜のおかか梅肉あえ きな粉おはぎ	○	牛乳,豚かた肉,油あげ,粉 かつお,きな粉	うどん,米ぬか油,三温糖,白ご ま,もち米,精白米,上白糖	干しいたけ,にんじん,玉ねぎ,根 深ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし,ね り梅	643 27.1
21	木	わかめご飯 ちぐさ焼き キャベツソテー なめこ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,鶏 卵,ベーコン,木綿豆腐, ★みそ(伊那華のみそ 娘),わかめ	★精白米(伊那市今すり 米),発芽玄米,白ごま,米ぬか 油,三温糖,ごま油	たけのこ,にんじん,根深ねぎ,キャ ベツ,青ピーマン,★なめこ,小松菜	627 28.8
22	金	マーボー豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,★み そ(伊那華のみそ娘), とうふ	★精白米(伊那市今すり 米),米粒麦,米ぬか油,三温 糖,じゃがいもでんぷん,ごま 油,じゃがいも,白ごま	にんにく,しょうが,根深ねぎ,にん じん,干しいたけ,にら,もやし, きゅうり	631 26.7
25	月	鶏ごぼうピラフ ミートボールのトマトスープ さつまチップス	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,豚ひ き肉,青のり	★精白米(伊那市今すり 米),米粒麦,米ぬか油,でんぷ ん,マカロニ,さつまいも	玉ねぎ,ごぼう,マッシュルーム水 煮,にんにく,セロリ,にんじん,キャ ベツ,トマト	643 23.7
26	火	ご飯 かみかみふりかけ かわり肉じゃが 和風おろしサラダ	○	牛乳,かたくちいわし,塩 昆布,豚かた肉,かつお節, 油あげ	精白米,三温糖,白ごま,米ぬか 油,糸こんにゃく,じゃがいも, ちくわぶ	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, キャベツ,もやし,小松菜,大根,しょ うが	636 26.1
27	水	肉みそめん もやしと切干のピリカラ あんにとんどうふ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,★み そ(伊那華のみそ娘), 八丁みそ,粉寒天,調理用 牛乳	米ぬか油,むし中華めん,三温 糖,ごま油,白ごま,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじ ん,干しいたけ,根深ねぎ,切干し 大根,もやし,とうがらし,みかん缶, りんご缶	625 26.4
28	木	ミルクパン サーモンフライ(タルタル風味) じゃがいもと野菜のサラダ ヌードルスープ	○	牛乳,鮭,豚かた肉	ミルクパン,薄力粉,卵不使用 マヨネーズ(エッグフリー),パン 粉,じゃがいも,三温糖,米ぬか 油,スパゲッティ	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉ね ぎ,にんにく,しょうが,レタス	658 31.6
29	金	十五夜炊き込みご飯【十五夜】 焼き魚(ほっけ) さつまいものみそ汁 黄金のお月見団子	○	牛乳,鶏肉,油あげ,大豆, ほっけ,★みそ(伊那華 のみそ娘),木綿豆腐	★精白米(伊那市今すり 米),もち米,米ぬか油,里い も,三温糖,白ごま,さつまい も,白玉粉,でんぷん,上白糖	にんじん,ぶなしめじ,さやいんげ ん,玉ねぎ,えのきたけ,チンゲン菜, かぼちゃ	656 31.4

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変わることがあります。
★の食材は伊那市農産物提供事業により、JA上伊那「ファーマーズあじ〜な」から届きます。
◆のとうがんはとうきょう元気農場(都用地活用農場)で作られたものです。



朝ごはんを作って食べよう!



朝ごはんは、一日の元気のはじまり。朝ごはんを食べることで活動的になり、元気のスイッチが入ります。また、生活のリズムが整います。おうちで簡単にできるレシピを紹介しします。簡単にできるものばかりなので、子どもだけでも用意できます。



作ってみよう! 超かんたん朝食レシピ

《♪さけマヨおにぎり》

材料 (2個分)

- ・ごはん 200g (2杯)
- ・のり (おにぎり用) 2枚
- ・さけフレーク 大さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ※マヨネーズの量はお好みで調整してください。

作り方

- ①さけフレークとマヨネーズをまぜ合わせる。
- ②ごはん半分(1個分)に①を入れて三角にぎる。
※ラップを使うとさらに便利
- ③まわりにのりを巻く。



《♪しらすトースト》

材料 (2枚分)

- ・食パン 2枚
- ・しらす干し 大さじ4杯くらい
- ・ピザ用チーズ 大さじ4
- ・青のり 少々
- ※青のりかわりに刻んだのりでもおいしいです。

作り方

- ①食パンにしらす干しをのせて、ピザ用チーズを上にかけてトースターで焼く。
- ②焼けたら、青のりをちらす。
♪しらす干しのかわりにカニかまぼこ、ハム、ツナでもおいしいです。

《♪納豆チャーハン》

材料 (2人分)

- ・ごはん 200g (2杯)
- ・納豆 1パック
- ・油 大さじ2
- ・長ねぎ 1/2本
- ・しょうゆ 小さじ1
- ♪白ごまをかけても!

作り方

- ①フライパンに油をしき、長ねぎを炒める。
- ②ごはんを入れて、納豆を加え、しょうゆで味をととのえる。
※長ねぎはたくさん切っておいて小分けにして、冷凍しておくとも便利です。

《♪たまたまうどん》

材料 (2個分)

- ・うどん 2玉
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・卵 2個
- ・めんつゆ 650mLくらい
- ・みりん 大さじ1
- ※めんつゆの量はお好みで調整してください。

作り方

- ①鍋にめんつゆとみりん、薄く切った玉ねぎを煮立たせうどんを入れて煮る。
- ②さらに割りほぐした卵を静かに流し入れ、火が通ったらできあがり。
※玉ねぎのかわりに余りの野菜でもOKです。



さらに足りないもの、ヨーグルトやミニトマト、ゆで卵、くだものを追加すると、栄養バランスがととのいます。