

# 旬の食材を利用した 給食レシピ紹介



## 小学校



牛乳は毎日出ます

| 月    | こ ん だ て   |
|------|---|
| 4月   | 麦入りご飯, さばの香辛焼き, <a href="#">もやしとニラのごま和え</a> , 牛肉と野菜のうま煮                           |
| 5月   | 麦入りご飯, <a href="#">揚げがつおのみそがらめ</a> , <a href="#">若竹汁</a> , ふりかけ(ひじきぱっぱ), オレンジ     |
| 6月   | ぶどうパン(減量), <a href="#">とり肉とカシューナッツの炒めもの</a> , わんたんスープ, <a href="#">メロン</a>        |
| 7月   | 麦入りご飯, <a href="#">夏野菜カレー</a> , フルーツみつ豆, ミニフィッシュ                                  |
| 8・9月 | 中華麺, マーボーなすソース, ナムル, アセロラゼリー  |
| 10月  | パン, りんごジャム, ゆで野菜, 香味ゆずドレッシング, <a href="#">きのこのシチュー</a> , アセロラゼリー                  |
|      | <a href="#">まいたけご飯</a> , <a href="#">さばの味噌煮</a> , もやしとニラのごま和え, <a href="#">なし</a> |
|      | 麦入りご飯, 白身魚のチーズフライ, おひたし, <a href="#">里芋の中華煮</a>                                   |
|      | <a href="#">栗おこわ</a> , 焼魚( <a href="#">さばのもみじ漬</a> ), ごまあえ, みそ汁                   |
| 11月  | はちみつパン, <a href="#">さつまいものシチュー</a> , ゆで野菜, 和風ごまドレッシング, キウイ                        |
| 12月  | パン, チョコレートクリーム, 白身魚の味噌チーズ焼き, <a href="#">はくさいとむき身のスープ</a> , みかん                   |
|      | 麦入りご飯, セルフ二色丼, <a href="#">かぶとじゃがいものあられ汁</a> , みかん                                |
| 1月   | アップルパン, 卵のココットむし, <a href="#">かぶ入り野菜スープ</a> , グレープゼリー                             |
|      | 麦入りご飯, 鮭のカレー風味揚げ, <a href="#">大根とこんにゃくの炒め煮</a> , <a href="#">キャベツの塩もみ</a>         |
|      | 麦入りご飯, <a href="#">ぶりの照り焼き</a> , からしあえ, みそ汁, 野菜カレーふりかけ                            |
| 2月   | パン, いちごジャム, マカロニグラタン, <a href="#">キャベツのスープ</a> , みかん                              |
|      | 揚げパン, ハンバーグ, <a href="#">白菜スープ</a> , いよかん   |
| 3月   | 麦入りご飯, 五目ちらし寿司, <a href="#">うしお汁</a> , ひなあられ                                      |

## 中学校

| 月    | 献 立  |
|------|--|
| 4月   | 麦入りご飯, 手巻き寿司, <a href="#">土佐煮</a> , グレープフルーツ   |
| 5月   | <a href="#">たけのご飯</a> , あじのチーズ焼き, ピーナツ和え, オレンジ   |
| 6月   | ごまバンズパン, セルフチーズハンバーガー, レタス, <a href="#">サマーシチュー</a> , みかん                                    |
| 7月   | 麦入りご飯, 豚肉のバーベキューソースかけ, <a href="#">とうがんスープ</a> , <a href="#">ゴーヤチャンプルー</a> , 冷凍パイ            |
| 8・9月 | 麦入りご飯, <a href="#">いわしフライ</a> , ゆで野菜, 中華ドレッシング, 豚肉と切干大根の炒めもの                                 |
| 10月  | 麦入りご飯, ハンバーグ, <a href="#">和風きのこソース</a> , ひじきと大豆の炒り煮, おひたし, オレンジ                              |
| 11月  | 麦入りご飯, ハムカツ, からしあえ, <a href="#">里芋の中華煮</a>   |
| 12月  | <a href="#">わかさぎの和風マリネ</a> , ピーナツあえ, さつまい, 味付けのり   |
| 1月   | 麦入りご飯, 豚肉の味噌漬け焼き, <a href="#">小松菜と桜海老の炒めもの</a> , <a href="#">いもの子汁</a> , 洋梨ゼリー               |
| 2月   | 麦入りご飯, <a href="#">ぶりの照り焼き</a> , <a href="#">五目きんぴら</a> , <a href="#">みそ汁</a> (ほうれん草・油揚げ・白菜) |
| 3月   | ごまバンズパン, セルフハムカツサンド, レタス, <a href="#">あさりのチャウダー</a> , オレンジ                                   |