

月	火	水	木	金
<p>食欲が落ちていませんか?</p> <p>夏休み中に夏バテになってしまった人はいませんか? 夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。この暑さで食欲が湧かず、ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなるかもしれませんが、冷たい物を取り過ぎると胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。</p>	<p>Close-up! ~今月の注目メニュー~</p> <p>♡ 2日: シャインマスカット 清瀬市産のシャインマスカットを使用予定です!!</p> <p>♡ 12日: お月見団子 10日の十五夜にちなみ、お月見団子を作ります♪</p> <p>♡ 20日: 二色おはぎ お彼岸の時期に合わせ、おはぎを作ります。</p> <p>♡ 22日: ブルーベリーヨーグルト 清瀬市産のブルーベリーを使ってジャムを作ります♪</p> <p>★果物のほか、小松菜・なす・ピーマンについても清瀬市産を使用する予定です★</p>	<p>カレーライス</p> <p>梨</p> <p>ツナサラダ</p> <p>1杯分 - 853 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), レンズまめ(乾), オイルツナ(ルー), 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, ケチャップ, きゅうり, キャベツ, 梨</p>	<p>鶏そぼろ丼 (どんぶり)</p> <p>ひじきあえ</p> <p>シャインマスカット (2粒)</p> <p>豚汁</p> <p>1杯分 - 870 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 凍り豆腐(細切り), 大豆(国産, 乾), きざみのり, 干ひじき(鉄釜, 乾), かまぼこ, 豚もも肉(こま切り), 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, サラダ油, 白いりごま, 上白糖, こま油, しょうが, にんにく, 玉葱, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, シャインマスカット</p>	
<p>5日</p> <p>タコライス ・タコミート ・ポイルキャベツ ・目玉焼き</p> <p>海藻サラダ</p> <p>1杯分 - 858 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), たまご(個付け), ちりめんじゃこ, 海藻ミックス, 精白米, こま油, サラダ油, 上白糖, 玉葱, トマト, ケチャップ, キャベツ, きゅうり, にんじん</p>	<p>6日</p> <p>チーズコークトースト</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>1杯分 - 810 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用), ベーコン(短冊), ピザソース, 大豆(国産, 乾), 豚もも肉(こま切り), 無塩食パン60g, 卵不使用マヨネーズ, 有塩バター, じゃがいも, サラダ油, 上白糖, 玉葱, にんじん, ホールコーン(冷凍), パセリ, しょうが, にんにく, トマト, ケチャップ, トマトジュース</p>	<p>7日</p> <p>麻婆ナス丼 (どんぶり)</p> <p>杏仁かん</p> <p>卵スープ</p> <p>1杯分 - 854 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), 木綿豆腐, 赤みそ, カットわかめ, たまご, 粉寒天, 牛乳(調理性), 生クリーム, 精白米, 精麦, 揚げ油, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 白いりごま, こま油, なす, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, たら, だしのこので, バイン缶, みかん缶</p>	<p>8日</p> <p>おろしスパゲティ</p> <p>セサミケーキ</p> <p>かりかり油揚げのサラダ</p> <p>1杯分 - 897 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 39.7 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用), オイルツナ(ルー), きざみのり, 油揚げ, 牛乳(調理性), 生クリーム, ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, 白すりごま, 有塩バター, 白いりごま, だいこん, キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷凍), 玉葱</p>	<p>9日 重陽の節句</p> <p>じゃごごまご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらのみそマヨ焼き</p> <p>菊花あえ</p> <p>呉汁</p> <p>1杯分 - 895 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, さわら(切り身) 60g, 白みそ, 糸刺し, 大豆(国産, 乾), 油揚げ, 赤みそ, 精白米, 白いりごま, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, 玉葱, パセリ, 菊のり, こまつな, だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ</p>
<p>12日 十五夜 (10日)</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>お月見団子</p> <p>野菜のピリ辛漬</p> <p>1杯分 - 811 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), 冷凍むきえび, いか短冊, 板なしかまぼこ, うすら卵(水煮), 絹ごし豆腐, 蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, こま油, でんぷん, 上新粉, 白玉粉, にんじん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲンツアイ, だいこん, きゅうり, かぼちゃ</p>	<p>13日</p> <p>ガーリックライス</p> <p>たららのフビコットソース</p> <p>野菜スープ</p> <p>1杯分 - 821 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用), ベーコン(短冊), たら切り身60g, うすら卵(水煮), 精白米, 有塩バター, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, にんにく, トマト, 玉葱, パセリ, にんじん, キャベツ, こまつな</p>	<p>14日</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>イカとじゃが芋のこまがらめ</p> <p>五目卵スープ</p> <p>1杯分 - 824 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚もも肉(せん切り), いか短冊, 鶏肉もも(小間), 絹ごし豆腐, たまご, 精白米, こま油, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, 上白糖, キムチ漬, ねぎ, にんじん, ピーマン, 玉葱, だしのこ(水煎), こまつな, 干し椎茸</p>	<p>15日</p> <p>ツナポテトトースト</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ポトフ (どんぶり)</p> <p>1杯分 - 864 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用), オイルツナ(ルー), 鶏肉もも(角), フランクフルト, ひよこまめ(乾), 食パン70g, じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, にんじん, パセリ, 玉葱, キャベツ, セロリ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶</p>	<p>16日</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>鮭のバター醤油焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>りんごかん</p> <p>にらたま汁</p> <p>1杯分 - 778 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用), 生鮭(切り身) 60g, 赤みそ, 白みそ, たまご, 粉寒天, 精白米, 精麦, 有塩バター, 上白糖, 白すりごま, でんぷん, えのきたけ, しめじ, エリンギ, 玉葱, にんじん, こまつな, だいこん, にら, りんごジュース, りんご缶</p>
<p>19日 敬老の日</p> <p>ねこめし</p> <p>たまごやき</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>ばち汁</p> <p>1杯分 - 771 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用), さば2cm角, 干ひじき(乾), たまご, 大豆(国産, 乾), ちりめんじゃこ, 油揚げ, 精白米, 上白糖, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま, そうめん, ひやむぎ(乾), しょうが, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, 玉葱, だいこん, 万能ねぎ</p>	<p>20日</p> <p>けんちんうどん (どんぶり)</p> <p>二色おはぎ・きなこ・ごま</p> <p>お彼岸 じゃこあえ</p> <p>1杯分 - 824 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用), 油揚げ, 鶏肉もも(小間), ちりめんじゃこ, きな粉(大豆), うどん(冷凍), サラダ油, こんにゃく, こま油, もち米, 精白米, 上白糖, 白すりごま, 黒すりごま, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅうり</p>	<p>21日</p> <p>中間 考査</p> <p>みんなテスト</p> <p>1杯分 - 852 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), 生クリーム, きわかめ, プレーンヨーグルト, 精白米, 有塩バター, サラダ油, 薄力粉, こま油, 上白糖, パセリ粉, しょうが, にんにく, しめじ, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, トマトケチャップ, トマト缶詰(ホール), キャベツ, きゅうり, ブルーベリー, レモン果汁</p>	<p>22日</p> <p>ポークストロガノフ</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>くきわかめサラダ</p> <p>1杯分 - 852 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), 生クリーム, きわかめ, プレーンヨーグルト, 精白米, 有塩バター, サラダ油, 薄力粉, こま油, 上白糖, パセリ粉, しょうが, にんにく, しめじ, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, トマトケチャップ, トマト缶詰(ホール), キャベツ, きゅうり, ブルーベリー, レモン果汁</p>	<p>23日</p> <p>秋分 しゃうぶん</p>
<p>26日</p> <p>ねこめし (どんぶり)</p> <p>たまごやき</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>ばち汁</p> <p>1杯分 - 771 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用), さば2cm角, 干ひじき(乾), たまご, 大豆(国産, 乾), ちりめんじゃこ, 油揚げ, 精白米, 上白糖, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま, そうめん, ひやむぎ(乾), しょうが, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, 玉葱, だいこん, 万能ねぎ</p>	<p>27日</p> <p>四川豆腐丼 (どんぶり)</p> <p>サワーかん</p> <p>しめじと卵のスープ</p> <p>1杯分 - 799 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚肩肉(こま切り), 鶏肉もも(小間), たまご, 乳酸菌飲料, 粉寒天, 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 三温糖, こま油, でんぷん, チンゲンツアイ, しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, だしのこ(水煎), しめじ</p>	<p>28日</p> <p>栗ご飯 (どんぶり)</p> <p>ししゃもの石垣揚げ (2本) 煮浸し</p> <p>みそ汁</p> <p>1杯分 - 826 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用), ししゃも(生干し), 油揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, もち米, むきぐり, 白いりごま, 黒いりごま, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, じゃがいも, こまつな, にんじん, えのきたけ, ねぎ</p>	<p>29日</p> <p>担々麺 (どんぶり)</p> <p>梨</p> <p>チーズポテト</p> <p>1杯分 - 782 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚ひき肉, 赤みそ, ダイスチーズ, 蒸し中華めん, こま油, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 白いりごま, 白すりごま, じゃがいも, しょうが, にんにく, だしのこ(水煎), にんじん, 干し椎茸, たら, ねぎ, チンゲンツアイ, なし</p>	<p>30日</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さんまの生姜煮</p> <p>おかかあえ</p> <p>貝だくさんみそ汁</p> <p>1杯分 - 826 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用), さんま生筒切り60g, おかか削り, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 三温糖, じゃがいも, サラダ油, しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, ねぎ, ごぼう</p>

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。