

季節のわが家の朝ごはんメニュー

9

●:主食 ■:汁もの ▲:副菜など ✨印はレシピがあります。

月	火	水	木	金	土	日
<p>●東浦町立森岡小学校 川崎 佐知子</p> <p>●しらすとしそのチャーハン ■なすと玉ねぎとわかめのみそ汁 ▲豆腐のオクラおかのせ、メロン</p>	<p>●のりとチーズのトースト ■コーンスープ ▲レタスのサラダ、キウイ</p>	<p>●おにぎり ✨ ■トマトとたまごのスープ ▲ウインナーとキャベツ炒め、アスパラのごまマヨネーズあえ</p>	<p>●ごはん (大根菜のふりかけ) ▲牛乳、スペイン風オムレツ、メロン</p>	<p>●とりそぼろごはん ■わかめスープ ▲トマト&きゅうり</p>	<p>●おにぎり ■かぼちゃとソーセージのコーンスープ ▲スナックエンドウのタルタルソースかけ、グレープフルーツ</p>	<p>●おにぎり ■じゃがいもとウインナーのスープ ▲アスパラとミニトマトのたまご炒め、バナナとキウイのヨーグルトかけ</p>
<p>●岩倉市立響野小学校 栗木 純子</p> <p>●梅しそじゃこごはん ■おすいもの ▲にんじんとオクラのごまあえ</p>	<p>●ごはん ■豆腐となすとねぎのみそ汁 ▲焼き茄子、トマトのじゃこかけ</p>	<p>●ごはん ■豆腐・白菜・えのきのみそ汁 ▲卵おろしじゃこ、きゅうりと笹かまぼこの金山寺みそあえ、きゅうりの一夜漬け</p>	<p>●ホットケーキ ■赤しそジュース、 ▲ソーセージマスタード添え、フロッコーサラダ、ヨーグルト</p>	<p>●ごはん ■かきたま汁 ▲納豆とささみあえ、韓国のり</p>	<p>●ごはん ■たけのこ・豆腐・きんぴら・なすのみそ汁 ▲ベーコンと山いも・野菜炒め</p>	<p>●フレンチトースト ▲カフェオレ、サラダ(トマト・レタス・きゅうり・ハム)、ヨーグルト</p>
<p>●西尾市立米津小学校 岩崎 智子</p> <p>●梅干と塩こんぶのおにぎり ■冬瓜となすのみそ汁 ▲大葉入り卵焼き、オクラのおかかあえ</p>	<p>●トースト(バター&ジャム) ▲抹茶ミルク、ジャーマンポテトカレー風味、野菜サラダ(レタス・きゅうり・紫玉ねぎ・トマト)</p>	<p>●ごはん ■玉ねぎ・じゃがいも・えのき・わかめのみそ汁 ▲卵豆腐のきのこあんかけ、納豆のチヂミ風</p>	<p>●サンドウィッチ ■簡単ミネストローネ ▲フルーツヨーグルト</p>	<p>●じゃこおにぎり ■切干大根・豆腐・えのき・あけ・ねぎのみそ汁 ▲じゃがいもとベーコンのチーズ焼き、きゅうりのゆかりあえ</p>	<p>●クロックムッシュ(ハムとチーズをはさんでトーストする) ▲ミルクシェイク(バナナ・ハチミツ牛乳)、スパニッシュオムレツ</p>	<p>●フレッシュトマトのピザトースト ■レタスのスープ ▲フルーツ(季節の果物)</p>
<p>●豊明市立大宮小学校 渡辺 明子</p> <p>●ごはん ■みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ▲かぶとがんもの煮物、ほうれん草のごま和え、ちりめんじゃこ、納豆</p>	<p>●ごはん ■とうふ・わかめのみそ汁 ▲かぼちゃの煮物、おくらのおかかあえ、温泉卵、きゅうりのつけもの</p>	<p>●ごはん ■大根・おろのみそ汁 ▲あじの干物、玉ねぎの卵とじ、かぶの浅漬け、トマト</p>	<p>●ごはん ■なすのみそ汁 ▲蒸しジャガイモ、レタスときゅうりの酢の物、卵焼き、なめたけ</p>	<p>●ごはん ■ねぎ・えのきのみそ汁 ▲なすの甘みそかけ、ちりめんじゃこの佃煮、モロヘイヤと長いものあえもの、納豆</p>	<p>●ごはん ■豆腐としめじのみそ汁 ▲焼き鮭、キャベツとあけの煮物、パプリカと玉ねぎのマリネ、星布の佃煮</p>	<p>●ごはん ■しじみのみそ汁 ▲かぼちゃのサラダ、きゅうりの梅酢づけ、なすの炒め煮、焼きのり、金時豆の甘煮</p>



季節のわが家の朝ごはんメニュー

10

●:主食 ■:汁もの ▲:副菜など ◆印はレシピがあります。

月	火	水	木	金	土	日
<p>●知立市立知立小学校 吉田 穂子</p> <p>●おにぎり(ごま塩) ■きのこ・豆腐・ねぎ入りのみそ汁 ▲だし巻き卵、柿</p>	<p>●サンドイッチ (火腿・レタス・卵焼き) ▲バナナジュース、デラウェア</p>	<p>●ごはん ■とうふのみそ汁 ▲焼き鮭、ピーマン焼き、目録</p>	<p>◆ ●トースト (イチゴジャム&マーガリン) ▲ミルクティー、きのこと玉ねぎのソテー 添えスクランブルエッグ、梨</p>	<p>●おかゆ (からしめんたいこ) ▲焼きエリンギ、納豆、りんご</p>	<p>●シリアルとミルク ■かぼちゃスープ ▲りんごジュース、いちじく</p>	<p>●ツナカナッペ ▲バナナジュース、野菜サラダ、ヨーグルト、梨</p>
<p>●津島市立神守小学校 遠藤 美也子</p> <p>●黒米入りごはん ■さつまいものみそ汁 ▲焼き鮭、らっきょうの甘酢漬</p>	<p>●ごはん ■きのこスープ ▲人参とピーマンのきんぴら</p>	<p>●パン ▲ジャーマンポテト、りんごヨーグルト</p>	<p>●ごはん ■なっとうのみそ汁 ▲モロヘイヤのおひたし、ぬかづけ</p>	<p>●ごはん ■里芋のみそ汁 ▲厚焼き卵のあんかけ、フルーツ(梨)</p>	<p>●納豆トースト ■野菜スープ(玉ねぎ・人参・きゃべつ・しいたけ) ▲フルーツ(巨峰)</p>	<p>◆ ●ごはんのお焼き ■大根と人参のみそ汁 ▲焼きししゃも</p>
<p>●小坂井町立小坂井西小学校 藤城 陽子</p> <p>●ごはん(雑穀入り) ■じゃがいも・人参・キャベツ・えのき・わかめのみそ汁 ▲卵焼き(桜エビ・小松菜)、ミニトマト・ほうれん草のこま和え、りんご</p>	<p>●ごはん(発芽玄米) ■白菜・人参・えのき・わかめ・豆腐のみそ汁 ▲卵焼き(ちりめん・ほうれん草)、ミニトマト・キャベツの塩もみ、柿</p>	<p>◆ ●ごはん(雑穀入り) ■みそ汁(さつまいも) ▲卵焼き(ちりめん・小松菜)、トマト・ゆでブロッコリー・レタス、りんご</p>	<p>●ごはん(押し麦) ■納豆・白菜・人参・ネギ・里芋・ほうれん草のみそ汁 ▲卵焼き(桜エビ・青のり)、ミニトマト・しいたげのこま和え、みかん</p>	<p>●ごはん(発芽玄米) ■ごぼう・大根・大根菜・油揚げ・豆腐のみそ汁 ▲卵焼き(卵・チーズ・ほうれん草)、ミニトマト・キャベツの塩もみ、りんご</p>	<p>●ごはん(雑穀入り) ■鮭・ほうれん草・しいたけ・わかめのみそ汁 ▲卵焼き(ちりめん・青のり)、ミニトマト・ゆでブロッコリー・キャベツ、ぶどう</p>	<p>●ごはん(雑穀入り) ■豆腐・なめこ・ねぎ・ほうれん草のみそ汁 ▲卵焼き(ちりめん・あおのり)、トマト・ゆでブロッコリー・レタス、みかん</p>
<p>●日進市立香久山小学校 遠藤 紀美子</p> <p>●ごはん ■鮭・シメジ・人参・ねぎのみそ汁 ▲鮭の干物、きゅうりの糖漬、焼き海苔、ぶどう、ホットミルク</p>	<p>●フランスパン ■コンソメスープ ▲ステックサラダ(きゅうり・人参・セロリ)、ウインナー・卵白焼き、柿、ホットミルク</p>	<p>●ごはん ■豆腐・里芋・人参・ねぎのみそ汁 ▲ピーマン、干しエビ、塩昆布のごま油いため、ししゃもの干物、りんご、漬物</p>	<p>●バナナケーキ ■みそスープ ▲ポテトサラダ、ヨーグルト、ホットミルク</p>	<p>●たきごみごはん ■生しいたけ・じゅんさい・花鮭・ねぎのすまし汁 ▲牛肉のしぐれ煮、なすとクレソンの糖漬、焼き海苔、ホットミルク</p>	<p>●パイ(トマト・パプリカ・サラミ・チーズ) ■コンソメスープ ▲梨、ホットミルク</p>	<p>◆ ●クルミ入りロールパン ■コンソメスープ ▲煮豚、サラダ豆腐ドレッシング和え、りんご、ホットミルク</p>



1



2



3



4

季節のわが家の朝ごはんメニュー

11

●:主食 ■:汁もの ▲:副菜など 🍁印はレシピがあります。

月	火	水	木	金	土	日
<p>●東浦町立森岡小学校 公文 美貴</p> <p>●ちりめんじゃこごはん ■わかめ・玉ねぎ・じゃがいものみそ汁 ▲温泉卵</p>	<p>●きのこたっぷり🍁 ごはん ■おすいもの ▲温泉卵のちりめんせ</p>	<p>●トースト ▲グレープフルーツ ジュース、ビッグミックス 卵焼き(ツナ・玉ねぎ・ピーマン・ミックスベジ タブル)</p>	<p>●ごはん ■豚汁 ▲うめぼし</p>	<p>●温泉うどん (わかめ・ねぎ・みつば・ 温泉卵・なめこ)</p>	<p>●超簡単たまご (きゅうり・ちくわ・卵・ ハム・チーズ・レタス など) ■おすいもの</p>	<p>●ピザトースト (手作りトマトソース) ▲牛乳、ヨーグルト (フルーツ入り)</p>
<p>●知立市立知立西小学校</p> <p>●ごはん ■えのきのみそ汁 ▲じゃがいもとたらこ のバター炒め、柿</p>	<p>●パン ▲牛乳、じゃがいもと ベーコンのバター焼き、 ヨーグルト</p>	<p>●パン ■ポトフ ▲カリフラワーの サラダ、ヨーグルト</p>	<p>●ごはん ■レタスの中華風スープ ▲中華風野菜炒め</p>	<p>●パン ▲牛乳、きのこの バター炒め、ブロッコ リーのからししょうゆ あえ</p>	<p>●ごはん ■きのこのすまし汁 ▲さつまいもの レモン煮</p>	<p>●トースト ▲牛乳(ココア)、ブロッ コリーとゆで卵のマヨ ネーズ焼き、梨</p>
<p>●瀬戸市立西陵小学校 村上 敦子</p> <p>●里芋ごはん ■白菜のまびき菜の みそ汁 ▲かますの開き、 ゆでキャベツ、ぶどう</p>	<p>●ごはん ■豚汁 ▲簡単卵豆腐 (白だしを水でのばし、 溶き卵を混ぜ、レンジ にかける)、かぶの一夜 漬け、いちじく</p>	<p>●麦ごはん🍁 ■わかめとねぎと豆腐 のみそ汁 ▲ベーコンエッグ、 きんぴらごぼう、梨</p>	<p>●ごはん ■かぶのみそ汁 ▲豚としめじの旨辛煮、 長いもの千六本、 カットハイナップル</p>	<p>●きのこごはん ■さといものみそ汁 ▲ネギ入り卵焼き、 生食ほうれん草の サラダ、柿</p>	<p>●ごはん ■さつまいものみそ汁 ▲魚の包み焼き、 おひたし</p>	<p>●トースト ▲牛乳、菓ごもり卵、 りんごとチーズの アコーデオン</p>
<p>●名古屋市立植田小学校 山田 貴美子</p> <p>●ごはん ■大根・ねぎ・わかめ のみそ汁 ▲鮭の塩焼き、大学芋</p>	<p>●ごはん ■豆腐・卵・わかめ のみそ汁 ▲おじの開き、おひたし (かつお、もやし)</p>	<p>●バタートースト ▲牛乳、ハムエッグ、 レタス・きゅうり・トマト のサラダ、ヨーグルト</p>	<p>●ごはん ■じゃがいも・玉ねぎの みそ汁 ▲ししゃも焼き、 焼き海苔</p>	<p>●ごはん ■わかめ・油揚げ・ 大根のみそ汁 ▲さばの塩焼き、 納豆・ねぎ</p>	<p>●ロールパンの サンドイッチ (レタス・トマト・ハム) ▲コーンフレーク (牛乳)、目玉焼き、 オレンジジュース</p>	<p>●たまごごはん ■豆腐・あげ・わかめ のみそ汁 ▲焼きさんま(大根 おろし)、おひたし</p>



1

2

3

4