

季節のわが家の朝ごはんメニュー

6

●: 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>●美和町立正則小学校 須崎 あつ子</p> <p>●ごはん ■大根とネギとわかめのみそ汁 ▲納豆ネギのせ、卵焼きの海苔巻き、きゅうり・なす・わかめの酢の物、ヨーグルト、りんご</p> <p>●枝豆の混ぜごはん ■油揚げとネギのみそ汁 ▲鶏肉のはちみつレモン焼き、キャベツのチーズ巻き、ピーマンとちくわのきんぴら、トマトジュース、スイカ</p> <p>●わかめのおにぎり ■なすとねぎのみそ汁 ▲にんじんのきんぴら、サーモンのムニエル、さくらんぼ</p> <p>●ベーコンとパセリのみじんぎり入りおにぎり ■コンスープ ▲じゃがいも、桜エビのおやき、もも、キャンディチーズ</p> <p>●ごはん ■ネギと卵のかき卵汁 ▲アスパラしいすけの串焼き、卵焼き(ほうれん草入り)、大根おろし(なめ漬入り)、プチトマト</p> <p>●のり巻きロールパン ▲野菜ジュース、チーズ入りオムレツ・ハム、じゃがいものマヨネーズ炒め、バナナ・トマト・メロン</p> <p>●人参入り手作り食パン ▲ミックスバナナジュース、枝豆入りスクランブルエッグ、プチトマト・レタス(家庭菜園)、ソーセージ</p>	<p>●豊明市立大宮小学校 中島 真穂</p> <p>●玄米ごはん ■根菜ときこのみそ汁 ▲ネバネバ納豆(モロヘイヤ、オクラ)、いんげんのおかかあえ</p> <p>●B・L・T・Eサンド ▲牛乳、サラダ、プチトマト・キウイ</p> <p>●雑穀ごはん ■豚汁 ▲わかめとじゃこの炒め物、カボチャ入りポテトサラダ</p> <p>●玄米ごはん ■みそ汁 ▲きんぴらごぼうの卵とじ、つるむらさきのおひたし、バナナヨーグルト</p> <p>●ハムチーズトースト ▲牛乳、トマトのマリネ、ゆで卵・とうもろこし、キウイフルーツ</p> <p>●梅干しとじゃこのまぜごはん ■ネバネバ汁(納豆・モロヘイヤ) ▲ささみのあえもの、夏野菜の煮びたし水出し緑茶</p> <p>●ピザトースト ■卵とじ野菜スープ ▲バナナときこの豆乳ドリンク、キウイフルーツ</p>	<p>●新城市立鳳来東小学校 山本 みゆき</p> <p>●ごはん ■なめたけ・豆腐・ねぎ入りみそ汁 ▲納豆の半熟卵のせ、大根おろし、韓国のり、のむヨーグルト</p> <p>●ごまかけごはん ■かぼちゃと豆腐としいすけのみそ汁 ▲野菜炒め、のり入り卵焼き、きゅうりのゆかり和え、野菜ジュース</p> <p>●ごまおにぎりのおにぎり ■豆腐・わかめ・シメジのみそ汁 ▲ピーマンとなす・豚肉の炒め煮(お弁当用)、卵焼き・シューマイ・トマト(お弁当用)、牛乳、のむヨーグルト</p> <p>●じゃこ入り菜めし ■キャベツ・にんじん・しいたけ・油揚げ入りみそ汁 ▲納豆、牛乳</p> <p>●鮭と枝豆と卵 まぜ寿司 ■えのきと大根と油揚げのみそ汁 ▲生昆布と大豆・椎茸の煮物</p> <p>●黒糖パン ■かぼちゃのポターージュ ▲果ごもり卵、のむヨーグルト、野菜ジュース、キウイフルーツ</p> <p>●トースト ■レタスとハムと卵スープ ▲おばあちゃんの手作りジャム入りヨーグルト、きゅうり、りんご、野菜ジュース</p>	<p>●大山市立油野小学校 高木 真美</p> <p>●ごはん ■大根・わかめ・油揚げのみそ汁 ▲しいすけのピザ風、ささみのしそ巻焼き、プチトマト</p> <p>●うめほしらすごはん ■あさりのみそ汁 ▲いんげんとちくわのごま炒め</p> <p>●ごはん ■コーンとじゃがいものみそ汁(リクター風味) ▲油揚げのチーズ焼き、トマト添え、なすの焼きしょうゆかけ</p> <p>●トマトのリゾット風 ▲緑の簡単サラダ(ブロッコリー、きゅうり、マスタード入りマヨネーズ)、さくらんぼ</p> <p>●鮭おにぎり ▲納豆詰めピーマン、長いものマヨネーズ焼き</p> <p>●菜飯 ▲かぼちゃのカレーグラタン、さっぱりサラダ、ゆで卵</p> <p>●簡単ガーリックトースト ■ポトフ ▲じゃこビー(ピーマンとじゃこ)、明太子の炒り卵、ゆでコーン</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>

季節のわが家の朝ごはんメニュー

7

●: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>●瀬戸市立長根小学校 加藤 あけ美</p> <p>●ロールパンサンド (レタス・トマト・パセリ入りタルタルソース) ▲牛乳、キウイ入りヨーグルト</p> <p>●おにぎり (しらす・おかか) ▲炒め玉ねぎ入り卵焼き、おくらとわかめの甘酢あえ、ヨーグルトドリンク</p> <p>●冷やしうどん (大葉・オイルツナ) ▲牛乳、スナッパえんどうとゆでいかのごまみそあえ、スイカ</p> <p>●コーンフレーク ▲ヨーグルトドリンク、ホットポテトサラダ (ウインナー、パセリ)、スライストマト</p> <p>●食パン ■パンパンの冷たいスープ ▲おくらチーズ、牛乳</p> <p>●納豆どんぶり ◆ ▲インゲンのごまあえ、キウイヨーグルト、牛乳</p> <p>●ごはん (八穀米入り) ■たまねぎ・わかめ・干ししいたけ・油揚げ入りみそ汁 ▲豆腐(大葉・しらすごま)サラダ、牛乳、オレンジ</p>	<p>●おにぎり ■わかめのみそ汁 ▲なすのチーズ焼き、オレングスのサラダ</p> <p>●おにぎり ■わかめとちりめんじゃこのまぜごはん ■オクラと山芋の冷やし汁 ▲麩の卵とじ、トマトカップグラタン</p> <p>●トマトのコーントースト ◆ ▲アスパラのマヨネーズ焼き、ツナとカボチャのサラダ、オレンジ</p> <p>●焼きおにぎり ■焼きなすと油揚げのみそ汁 ▲卵ののりチーズ焼き、トマトとアボガドの和風マリネ</p> <p>●ごはん ■そうめんの吸い物 ▲う巻き卵、そら豆の薄煮</p> <p>●野菜ジュースのホットケーキ ■コーンスープ、ポテトサラダ、りんご</p> <p>●サンドイッチ (卵・きゅうり・ハム・レタス・チーズ) ■ミネストローネ ▲カボチャのグラタン、フルーツのヨーグルトかけ</p>	<p>●ごはん ■かぼちゃと油揚げの味噌汁 ▲きゅうりのあっさりづけ、なすのゆかりこんぶあえ</p> <p>●とろろそばごはん ■あさりの味噌汁</p> <p>●長たくさんサンドイッチ (レタス、玉葱、トマト、ベーコン、卵、ハム、ツナ) ■カントリースープ (セロリ・にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ)</p> <p>●ごはん (セロリのふりかけ) ■豆腐とわかめの味噌汁 ▲簡単目玉焼き (ひじきの煮物入り)</p> <p>●フレンチトースト ▲バナナジュース、フレッシュサラダ</p> <p>●韓国風おかゆ ◆ (ほうれん草・もやし・にんじんのナムル・牛肉のいため)</p> <p>●アメリカンバンケーキ ウインナー・卵焼き添え ▲フルーツサラダ (バナナ・アップル・キウイ・オレンジ・ヨーグルトソース)</p>	<p>●ごはん ■大根・えのき・ねぎ入り味噌汁 ▲焼き鮭、奴豆腐(長いも・おくら)、かぼちゃの煮物、キャベツときゅうりの塩昆布和え</p> <p>●とろろ納豆ごはん ◆ ■えのき・麩・サラダ菜入りおすいもの ▲ゴーヤ入り卵とじ、オクラのおかかあえ、きゅうり&トマトのり</p> <p>●ごはん(ソラメ入り) ■ごぼう・にんじん・ねぎの千切りのお吸い物 ▲玉子焼き、めかぶ・やっこどうふ、豆の煮物、ちりめんじゃこ山椒のふりかけ</p> <p>●トースト(サラダ菜・ブロッコリー・トマト・きゅうり・ウインナーをはさむ) ▲牛乳、チーズ入り玉子焼き、プレーンヨーグルト(黒糖・きなこ)</p> <p>●ごはん ■なす・大根・油揚げ・えのきサラダ菜のおみそ汁 ▲めざし、モロヘイヤのおひたし、ひじきの煮物、納豆・なめたけ</p> <p>●ごはん ■豆腐・わかめ・ねぎ・なす入りみそ汁 ▲アスパラ・ベーコン・しめじ・ししとうのいため物、こんじやくと豆の煮物、オクラとなめたけ和え</p> <p>●ピザ風パン・はちみつきなこパン ▲牛乳、とうもろこし、グレープフルーツ</p>			



1

2

3

4

季節のわが家の朝ごはんメニュー

8

●: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
●江南市立布袋北小学校 鈴木 良美 ●食パン ■わかめスープ ▲ジャガイモのスペイン風オムレツ、きゅうりのゆかり和え	●ごはん ■豆腐とわかめのみそ汁 ▲なっとうとおくらのかつおあえ、きゅうりとオイルツナのマヨネーズ和え、フルーツゼリー	●ごはん ■なすと玉ねぎのみそ汁 ▲めんたいご入り卵焼き、豆腐サラダ(レタス・アボカド)、バナナヨーグルト	●ベーコンエッグサンド ▲バナナジュース、ポテトチーズ焼き、サラダ、フルーツ(さくらんぼ)	●ごはんピザ ▲牛乳、野菜サラダ、フルーツ(りんご)	●トースト ▲牛乳、エッグトマト、フルーツのヨーグルト和え	●キャラクターおにぎり ▲マカロニサラダ、フルーツ盛り合わせ、牛乳
●露西市立立田北部小学校 神田 雅子 ●茹で野菜サラダで月曜はみんなにこますり!(パン編)(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ハム・ソーシース) ▲プリン、牛乳	●パン ▲ヨーグルト、ゆで野菜サラダ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・海藻・スライスチーズ)	●パン ■野菜スープ(ゆで野菜) ▲バナナ	●卵おにぎり(雑穀米) ▲インゲンのサラダ、メロン	●マカロニトマト ▲牛乳	●リゾート風ライス(前日の残り)と玉ねぎ・ご飯・トマト・パプリカを加えて)	●全粒粉のホットケーキ(クルミとチョコ) ▲トマトサラダ、ヨーグルト
●豊明市立中央小学校 新井 千香 ●ごはん ■なすのみそ汁 ▲とうふとわかめのサラダ、納豆・オクラ、ヨーグルト	●ごはん ■みょうがととうふのおすまし ▲アジの開き、うりのみそ漬、トマトのサラダ	●ごはん ■じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ▲たらのマカロニサラダ、納豆、ヨーグルト	●パン ▲夏野菜とチキンのオープン焼き	●ごはん ■海藻のみそ汁 ▲切干大根ときゅうりのサラダ、だし巻き卵、納豆、ヨーグルト	●ロールパン ▲アイスカフェオレ、グリーンステック(アスパラ・ブロッコリー・きゅうり・ゴーヤ・ゆでえび・スモークサーモン)とアボカドソース	●のリチーストースト ■玉ねぎのコンソメスープ ▲ベーコンエッグとサラダ、ヨーグルト
●豊橋市立岩田小学校 江藤 学 ●ままかりごはん ■ほうれん草と生揚げ・ねぎのみそ汁 ▲白豆の浸漬け	●トースト&ジャム ▲牛乳、ゆでアスパラ・スライストマトのオリーブソースかけ、納豆チーズオムレツ、	●じゃこごはん ■豆腐となめこ、ねぎのみそ汁 ●アルファルファと千切り野菜サラダのしょうゆかけ、みず茄子	●ピザ風トースト ▲そら豆のマッシュサラダ、イローケイーンメロンの生ハム添え、バナナミルク	●白ゴマベージュ ▲マスカットジュース、ゆでホウキ草・セージ、ナチュラルチーズのはちみつかけ、コーリアン・キウイのヨーグルトかけ	●ソナとサラダ菜のトーストサンド ▲ピンクグレープフルーツジュース、粗挽きポークハムのはちみつソース、ゆで大豆とアボカド・バナナのサラダオーロラソースかけ	●ちぢみ風なんでも焼き(前日の残りなどを利用し、削り節・昆布・干しいたけをミキサーにかけ、材料と小麦粉を加えて混ぜ、焼く)



1



2



3



4