



日	献立名		主な食品			エネルギー	たんぱく質	
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)			体の調子をよくなるもの(緑)
1 (月)	麦ご飯		豆腐の中華煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 干し椎茸 小松菜 もやし	kcal 746	g 31.0
2 (火)	夏野菜の トマトクリーム スパゲッティ		イタリアの料理 ★ししゃものバジルフライ(2本) イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン えび 生クリーム 白花豆 チーズ ししゃも	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター 油 でん粉 砂糖	なす 玉ねぎ ズッキーニ 人参 マッシュルーム にんにく トマト バジル キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	810	33.1
3 (水)	麦ご飯		ピリ辛肉じゃが 冷奴 ★小松菜サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく いんげん しょうが きゅうり 小松菜 とうもろこし	765	28.9
4 (木)	★ガーリック ライス		★豆とウインナーの洋風煮 夏野菜チップス	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ ウインナー 白いんげん豆 チーズ	米 バター 油 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ しめじ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 枝豆 ゴーヤ 南瓜	808	26.5
5 (金)	七夕行事食 ちらし寿司		鰯のガーリック焼き 七夕汁 七夕くずまんじゅう	牛乳 えび 錦糸卵 鰯 なると 豆腐 小豆	米 砂糖 ごま そうめん でん粉 油 くず粉	人参 干びょう 干し椎茸 いんげん にんにく 大根 小ねぎ	734	32.0
8 (月)	沖縄県の郷土料理 ジューシー		★マンダイの黒糖かりん揚げ 卵入りもずくスープ 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 昆布 マンダイ もずく 卵	米 ごま油 でん粉 油 黒砂糖	人参 干し椎茸 小ねぎ えのき茸 長ねぎ ほうれん草 果物	746	35.9
9 (火)	鶏肉とひよこ豆の レッドカレー (ご飯)		ゆで卵 ★アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 卵	米 じゃが芋 油 バター 小麦粉 アーモンド 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	823	30.4
10 (水)	セレクト給食 ジャージャー麺 (ホット中華麺)		A枝豆と豆腐のメンチBコーンロケ ★中華和え CシークワサーゼリーDごまプリン	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ わかめ 鶏肉 豆腐 プリンの素	ホト中華麺 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 ねりごま	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 干し椎茸 枝豆 小松菜 もやし きゅうり とうもろこし シークワサーゼリー ナタデココ	954	37.0
11 (木)	麦ご飯		生揚げとなすの味噌炒め 浅漬け	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉	なす 玉ねぎ たけのこ 人参 長ねぎ しょうが にら 大根 きゅうり	757	29.6
12 (金)	レタスと卵の チャーハン		★いかとポテトのスパイシー揚げ ★チコレギサラダ 果物(すいか)	牛乳 焼き豚 卵 いか わかめ	米 ごま油 砂糖 油 でん粉 じゃが芋 ごま	長ねぎ 人参 レタス もやし きゅうり 小松菜 にんにく 果物	779	27.2
16 (火)	セルフサンドイッチ (山型食パン・ ツナマヨネーズ)		イギリスの料理 シェパーズパイ カントリーサラダ・★ヨーグルト	牛乳 ツナマヨネーズ 豚肉 ひよこ豆 チーズ ヨーグルト	食パン 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 トマト きゅうり キャベツ 大根 赤ピーマン レモン果汁	820	29.7
17 (水)	★枝豆入り わかめご飯		★鯖のカレー立田揚げ ★味噌けんちん汁 辛子和え	牛乳 わかめ 鯖 鶏肉 みそ	米 でん粉 小麦粉 油 こんにやく じゃが芋 砂糖	枝豆 ごぼう 長ねぎ 大根 人参 キャベツ もやし 小松菜	792	26.3

★菌や菌肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材を使った料理
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	9	12	12
累計給食回数	57	61	61

<今月の行事食>

*5日(金) 七夕行事食 ちらし寿司・牛乳・鰯のガーリック焼き・七夕汁・くずまんじゅう

七夕は五節句のひとつで、7月7日の星祭のことをいいます。今は短冊に願い事を書いて笹竹に下げますが、昔は里芋の葉の露ですった墨を用いて7枚の梶の葉に願いの歌を書きつけ、詩歌・習字の上達などを祈りました。

七夕汁にも使われているそうめんが節句料理とされるのは、そうめんの流れる様子が天の川を連想させるところと、七夕が織姫星の伝説からきているので、そうめん1本1本を機織りの糸にみなしているからです。

*8日(月) 沖縄料理 ジューシー・牛乳・マンダイの黒糖かりん揚げ・卵入りもずくスープ・果物
沖縄の郷土料理と、もずくや黒砂糖など沖縄の特産物を取り入れた献立です。

<ジューシー>

沖縄風炊き込みご飯です。給食では、豚肉と刻み昆布、にんじん、干し椎茸、小ねぎを具に使用します。沖縄では、「豚は鳴き声以外捨てる場所がない」と言われるほど、あらゆる部位を上手に調理して食べられています。また、昆布を使う料理が多く、国内で1、2位の消費量です。

*10日(水) セレクト給食

主菜・デザートそれぞれ2種類のうち、好きな方を選びます。主菜は夏が旬の枝豆ととうもろこしを使ったフライ、デザートはゼリーかプリンです。主食と副菜は、共通メニューです。クラスでの希望は、給食委員が集計してくれました。お楽しみに！



疲れた体をHELP!

