



日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	学年別		
	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年	2年	3年
1 (金)	麦ご飯		ピリ辛肉じゃが 冷奴 磯香あえ菜サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 のり	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが いんげん 小松菜 きゅうり	758	30.1	○	○	○
4 (月)	二食トースト (ガーリック・ はちみつレモン)		チキンビーンズ アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	パン マーガリン 砂糖 はちみつ バター 油 じゃが芋 アーモンド	にんにく レモン果汁 パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり	875	32.7	—	○	○
5 (火)	ペンネ アラビアータ		ししゃもバジルソースフライ2本 イタリアンサラダ 白玉入りチーズマフィン	牛乳 鶏肉 ホキ 鶏ささみ チーズ ししゃも	ペンネ オリーブ油 バター 小麦粉 でん粉 油 砂糖 はちみつ	玉ねぎ なす しめじ ヌッキーニ トマト パセリ バジル きゅうり もやし 赤ピーマン ホールコーン	738	31.2	—	○	○
6 (水)	コーンピラフ		シェパーズパイ (給食室の手作りです) キャベツと大根のサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 バター じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんにく ホールコーン ピーマン マッシュルーム レモン果汁 人参 大根 キャベツ きゅうり	794	24.6	—	○	○
7 (木)	七夕行事食 枝豆入り わかめご飯		骨ごとカレイフライ 七夕汁 七夕くずまんじゅう	牛乳 豆腐 カレイ(魚) わかめ 小豆	米 油 砂糖 パン粉 でん粉	枝豆 大根 人参 小松菜 オクラ	783	24.2	○	○	○
8 (金)	麦ご飯		豆腐の中華煮 ピリ辛きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ のり	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま でん粉	しょうが にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり たけのこ 干し椎茸	736	32.2	○	○	○
11 (月)	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 しらす干し 白いんげん豆 ウインナー チーズ	米 バター でん粉 米粉 油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しめじ ピーマン ゴーヤ かぼちゃ 人参 枝豆	803	25.4	○	○	○
12 (火)	沖縄県の郷土料理 とセレクト給食 ジュシー		彩の国キャベツメンチor たっぷりコーンコロッケ もずくのスープ(卵入り)・冷凍みかん	牛乳 豚肉 昆布 もずく 鶏卵	米 ごま油 でん粉 油 佐藤 パン粉 小麦粉	人参 干し椎茸 小ねぎ キャベツ ホールコーン みかん	775	25.7	○	○	○
13 (水)	沖縄県の郷土料理 ソーキ汁(地粉うどん)		サーターアンダギー 冷凍パインアップル	牛乳 豚肉 鶏卵 かまぼこ	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 バター 黒砂糖 紅芋粉	大根 人参 小松菜 長葱 干し椎茸 パインアップル	817	30.6	○	○	○
14 (木)	セルフ南瓜バー ガー (セサミパーンズ)		南瓜ミートフライ ミネストローネ 枝豆とコーンのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 チーズ	パン ごま 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	南瓜 にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり 枝豆 赤ピーマン ホールコーン	851	28.1	○	○	○
15 (金)	北本市はトマトが有名 北本トマトカレー (トマトライス)		海藻サラダ すいか	牛乳 豚肉 海藻ミックス チーズ	米 バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ごま	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト キャベツ すいか ホールコーン にんにく しょうが	818	27.3	○	○	○
8月 29 (月)	チーズドック (ケチャップ&マスタード) クロワッサン		野菜スープ 冷凍みかん	牛乳 フランクフルト ベーコン チーズ	ドックパン クロワッサン 油 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ 小松菜 みかん	804	28.3	○	○	○
30 (火)	ザーサイ入り チャーハン		揚げポークシュウマイ 3個 わかめスープ	牛乳 豚肉 ほたて貝 豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 わかめ	米 油 ごま油 小麦粉 砂糖 でん粉	にんにく しょうが 長葱 玉ねぎ にら ザーサイ えのきたけ にんじん 小松菜	895	30.8	○	○	○
31 (水)	夏野菜のカレー (麦ご飯)		ジャークチキン 2個 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト	米 麦 オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン トマト なす 枝豆 オレンジジュース	824	32.0	○	○	○

※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。
※食材の産地、献立の調味料や作り方は栄養教諭までお問い合わせください。

	1年	2年	3年
7・8月の給食回数	11	14	14
累計給食回数	63	66	65

*** 7日(木) 七夕行事食 枝豆入りわかめごはん・牛乳・骨ごとカレイフライ・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ためです。

<今月の行事食> * 12日(火) セレクト給食

*** 12日(火) 沖縄料理 ジュシー・牛乳・卵入りもずくスープ・沖縄産パイン**

*** 13日(水) 沖縄の郷土料理の豚の角煮を使ったソーキ汁と、紅芋が入ったサーターアンダギー**

<ジュシー> 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。

セレクト給食は、主菜を2種類のうち1つ、好きな方を選びます。

