

日	曜日	献立名			食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物
					血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群			
2	月	ごはん	牛乳	肉じゃがのトマト煮,厚焼きたまご 大根とじゃこのサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,厚焼きたまご ちりめんじゃこ	ごはん,植物油,砂糖 じゃがいも,ごま油,ドレッシング	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマト,えだまめ だいこん,キャベツ	622	24.2	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん
3	火	黒パン	牛乳	さわらのマヨネーズ焼き 夏風スープ,三色サラダ (ドレッシング)	牛乳,さわら,チーズ,ベーコン たまご	黒パン,ドレッシング かたくり粉	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,たまねぎ きくらげ,トマト,レタス,さやいんげん,パセリ	611	29.1	にんじん たまねぎ
4	水	ごはん	牛乳	韓国風とり肉の照り焼き 野菜いため,だんご汁	牛乳,とり肉,ベーコン,ぶた肉 生揚げ,みそ	ごはん,植物油,こんにやく 白玉団子,砂糖,ごま	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ もやし,コーン,にら,ごぼう,だいこん	681	27.8	こめ にんじん
5	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん,大豆とポテトの揚げ煮 たくあんサラダ (ドレッシング)	牛乳,とり肉,焼き竹輪,なると 油揚げ,大豆	地粉うどん,かたくり粉,植物油 フレンチポテト,砂糖,ドレッシング	にんじん,ほししいたけ,ねぎ,こまつな たくあん,キャベツ,コーン,パセリ	623	22.0	にんじん
6	金	手巻きずし (すめし)	牛乳	手巻きの具 (スティックきゅうり②,たまごスティック② いかスティック,ツナマヨネーズ) 手巻きのり 七夕スープ,七夕ゼリー	牛乳,のり,たまごスティック いかスティック,糸かまぼこ	すめし,植物油,ツナマヨネーズ 星のふ,そうめん	きゅうり,にんじん,だいこん,オクラ さやいんげん	653	22.3	こめ にんじん
9	月	ごはん	牛乳	マーボーナス豆腐,シュウマイ (1,2,2) きゅうりとかぶのピリッと漬け	牛乳,ぶた肉,みそ,豆腐 シュウマイ	ごはん,植物油,砂糖 かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ ほししいたけ,たけのこ,なす,にら,きゅうり かぶ	663	23.4	こめ たまねぎ にんじん
10	火	黒ごまきなこ あげパン	牛乳	イタリアンサラダ (ドレッシング) 夏野菜のミネストローネ,れいとうみかん	牛乳,きなこ,ベーコン,あさり チーズ	コッペパン,植物油,砂糖,黒ごま ドレッシング,マカロニ	キャベツ,ブロッコリー,コーン,セロリー にんにく,にんじん,たまねぎ,ズッキーニ 黄ピーマン,枝豆,トマト,パセリ,みかん	648	20.9	にんじん たまねぎ
11	水	ごはん	牛乳	サバのソース焼き,サンラータン 切り干し大根のピリカラいため	牛乳,サバ,みそ,焼き竹輪,あさり 油揚げ,とり肉,とうふ,たまご	ごはん,植物油,砂糖,ごま かたくり粉,ラー油	しょうが,にんじん,きりぼしだいこん さやいんげん,きくらげ,たけのこ,えのきだけ ねぎ,こまつな	632	27.9	こめ にんじん
12	木	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン,紅芋ごまだんご スティック野菜 (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,なると うずらの卵	中華めん,植物油 紅芋ごまだんご,ドレッシング	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,きくらげ しなちく,ねぎ,チンゲンサイ,だいこん,きゅうり	597	21.7	にんじん
13	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー,大豆のカリカリ揚げ グリーンサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,チーズ,大豆	ごはん,植物油,じゃがいも かたくり粉,砂糖,ドレッシング	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん 青ピーマン,なす,かぼちゃ,キャベツ きゅうり,ブロッコリー	671	21.6	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん
17	火	ツイストパン	牛乳	和風スパゲッティ,きざみのり 焼きウィンナー,夏色サラダ (ドレッシング)	牛乳,ベーコン,あさり,のり ウィンナー	ツイストパン,スパゲッティ 植物油,ドレッシング	たまねぎ,にんじん,しめじ,こまつな,きゅうり キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン	681	23.9	にんじん たまねぎ
18	水	わかめごはん	牛乳	とり肉とレバーのオレンジソース,なめこ汁 おひたし (しょうゆ)	牛乳,とり肉,加熱レバー,とうふ みそ,かつお節	わかめごはん,かたくり粉 植物油,砂糖,オレンジジュース	しょうが,なめこ,ねぎ,こまつな,キャベツ ほうれんそう,にんじん	605	29.0	こめ にんじん
19	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん,枝豆チーズパンケーキ じゃこ入り海藻サラダ,ブルーベリーゼリー	牛乳,ぶた肉,なると,油揚げ チーズ,たまご,ちりめんじゃこ 海藻ミックス	地粉うどん,植物油 ホットケーキミックス,ドレッシング ブルーベリーゼリー	しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな えだまめ,きゅうり,だいこん	696	26.9	にんじん たまねぎ
今月の地場産物		こめ じゃがいも たまねぎ にんじん			   			※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。 ご了承ください。 ※給食に関係する行事については、学校のおたよりで確認して ください。		

献立紹介



行事食

6日

〈七夕スープ〉

〈七夕ゼリー〉

七夕は、7月7日の夜、1年に1度だけ、天の川を渡って「おりひめ」と「ひこぼし」が出会うことができるという、星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて、笹竹にかざりつけたり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。

〈七夕スープ〉

星形のふ、オクラで夜空の星を、そうめんて天の川を、大根とにんじんで短冊を表した汁物です。デザートに七夕ゼリーをつけました。七夕の夜は、きれいな星空が見えるといいですね。

旬(しゅん)の食材

《レタス》

レタスの日本名は「ちしゃ」といいます。レタスの茎を切ると、牛乳のような白い汁が出てきます。このことから、「乳を出す草」の意味の「乳草」という名前がつき、それが縮まって「ちしゃ」と呼ばれるようになりました。ほとんどが水分ですが、カロテンやビタミンC、食物繊維などの栄養があります。