



日 曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
2 月	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 ひじき入り春巻き もやしサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム ひじき入り春巻き	ごはん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ いら んにく しょうが ねぎ もやし きゅうり ブロッコリー	867 30.4
3 火	夏野菜カレー	MILK	大豆のかりかり揚げ 福神漬け	牛乳 豚肉 大豆 剣エビの唐揚げ とろけるチーズ	ごはん 油 バター じゃがいも 薄力粉 片栗粉 上白糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん なす かぼちゃ トマト ヤングコーン りんご れんこん きゅうり 大根	881 28.5
4 水	チョコペストリー	MILK	塩焼きそば ひじきつくね 温野菜 フルーツ杏仁ポンチ	牛乳 豚肉 桜エビ ひじきつくね 杏仁豆腐	チョコペストリー 蒸し中華麺 ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ブロッコリー ミニトマト もも みかん パインアップル こんにゃく	829 28.2
5 木	坦々麺	MILK	オレンジパンケーキ ツナとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 みそ ツナ ひじき	ホット中華麺 油 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ いら しょうが レモン オレンジ キャベツ きゅうり	885 33.3
6 金	七夕給食 ごはん	MILK	星のコロッケ メンチカツ 野菜炒め 七夕スープ 天の川ゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 糸かまぼこ	ごはん じゃがいも 油 バター ごま油 片栗粉 ゼリー	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし 大根 オクラ にんじん ぶなしめじ	832 25.5
9 月	ごはん	MILK	ピリ辛マヨネーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 スタミナキムチ汁	牛乳 鮭 焼きちくわ 油揚げ 豚肉 みそ	ごはん 油 ごま油 ごま マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん いら ねぎ 白菜キムチ 玉ねぎ 切り干し大根	762 31.7
10 火	かつ丼	MILK	ハムと大根のサラダ みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 みそ ハム	発芽玄米入りごはん 薄力粉 パン粉 里芋 油 ごま	にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	790 33.4
11 水	パインパン	MILK	ナポリタン ほうれん草のオムレツ ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 ハム 粉チーズ オムレツ	パインパン 油 オリーブ油 バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト ほうれん草 ブロッコリー	924 32.4
12 木	ごはん	MILK	あじの南蛮漬け 大豆の磯煮 野菜わん	牛乳 あじ 鶏肉 大豆 さつま揚げ みそ ひじき	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜 ごぼう	815 33.8
13 金	五目うどん	MILK	鶏肉とカシューナッツの炒め物 ブロッコリーのサラダ すいか	牛乳 油揚げ なたと 鶏肉 剣エビの唐揚げ	地粉うどん 片栗粉 じゃがいも 三温糖 カシューナッツ 油	にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ しょうが 青ピーマン ブロッコリー きゅうり すいか	847 33.3
17 火	きなこ揚げパン	MILK	ほうれん草のソテー わんたんスープ	牛乳 豚肉 卵 きなこ ベーコン	コッペパン 三温糖 油 ワンタン バター	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 ねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	818 28.2
18 水	ごはん	MILK	鮭チーズフライ ゴーヤチャンプル もずくスープ	牛乳 鮭チーズフライ 鶏肉 豆腐 豚肉 卵 かつお節	ごはん 油 ごま油	玉ねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ しょうが もずく にがうり もやし いら	835 33.3
19 木	ごまみそラーメン	MILK	焼き餃子 春雨サラダ セレクトデザート	牛乳 豚肉 みそ 餃子 ハム 卵	ホット中華麺 油 ごま油 ごま 春雨	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	804 32.6

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・13回

旬の夏野菜パワー

- ・水分を多く含み、ほてった体を冷ます働き
- ・汗と一緒に体の外へ出てしまうビタミン類を多く含みビタミン不足を解消する働き
- ・胃の働きを助け夏バテに負けないようにスタミナをつける働き



7月の給食には栄養満点の夏野菜が多くです。

夏が旬の果物(すいか)



すいかは90%が水分で10%が糖分という、とてもみずみずしい食べ物です。また、ガンの予防に効果のあるリコピンや体の中にたまった塩分を外に出す働きを持つカリウム、体の中のいらぬ物を外に出す働きを持つシトルリンといった栄養を多く含んでいます。

すいかは体を冷やして、余分な熱をとり、炎症を抑えます。夏バテ改善やのどの渇きをいやすのに最適です。

6日 七夕給食

ごはん
星のコロッケ
キャベツメンチカツ
野菜炒め
七夕スープ
天の川ゼリー が出ます。



牛乳が大きくなります



3、4、5、11、17日は、250mlの牛乳が出ます。カルシウムをしっかり補給してください。

19日 セレクト給食



セレクトデザートです。給食委員会で事前アンケートをとりまますので、好きなデザートを選んで下さい。