

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる		
1 (水)			とりにくとなすのスタミナどんぶり	さとう ごまゆ かたくりこ	とりにく みそ	にんじん ピーマン たまねぎ なす にんにく しょうが	かきゆ しょうゆ ちゆうかだし さけ みりん	639 24.5 16.3
			ごまけんちんじる	ごま さつまいも	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	
2 (木)			リヨネーズポテト	じゃがいも オリーブゆ	ウィンナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく とうもろこし パセリ	しお コンソメ	615 24.1 15.3
			とうにゆうチャウダー	コーンスターチ	とりにく とうにゆう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	ガラだし ワイン しお こしょう しょうゆ	
3 (金)			ジューシー	さとう	やきぶた こんぶ	にんじん	しお しょうゆ みりん さけ	583 25.6 16.4
			ゴーヤチャンプル	ごまゆ さとう	ぶたにく とうふ	にんじん にがうり にんにく たまねぎ	ちゆうかだし さけ みりん しょうゆ	
6 (月)			すきやきふうに	さとう あぶら しらたき	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ	641 25.2 19.4
			ぐだくさんみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ たまねぎ さやいん げん	かつおだし さけ	
7 (火)			ちらしずし	さとう	こうやとうふ のり	にんじん さやいんげん ほししいた け	かつおだし さけ す しょうゆ しお	564 19.9 12.0
			かぼちゃとみょうがの すましじる		とりにく	かぼちゃ みょうが えのき	かつおこんぶだし しょうゆ さけ	
			さんしょくゼリー	さんしょくゼリー(卵・乳・ 小麦不使用)				
8 (水)			マーボー豆腐どんぶり	ごまゆ かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゆうかだし さけ	651 31.2 18.1
			ちゆうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	ガラだし しょうゆ さけ しお	
9 (木)			かやくごはん		とりにく	にんじん しめじ ほししいたけ	かつおだし しお しょうゆ さけ みりん	616 32.1 17.8
			さわらのゆずしおこうじやき		さわら	ゆずかじゅう	しおこうじ	
			ぐだくさんみそしる		とうふ みそ わかめ	キャベツ にんじん えのき ねぎ	かつおだし さけ	
10 (金)			ハヤシライス	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ハヤシルウ ガラだし ワイン ケチャップ ソース	672 22.2 21.6
			キャベツとにんじんの ごまずサラダ	ごま さとう		キャベツ にんじん	しょうゆ す しお	
13 (月)			あつあげのちゆうかいため	ごまゆ さとう	ぶたにく あつあげ	ピーマン にんじん エリンギ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんにく	ガラだし しょうゆ トウバンジャン オ イスター ちゆうか だし しお こしょう	644 30.5 19.1
			ぐだくさんちゆうかスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ こまつな はくさい にんじん ねぎ しいたけ	ガラだし さけ しょうゆ	
14 (火)			とりにくとやさいの クリームシチュー	じゃがいも	とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	ホワイトシチューの もと ガラだし しお	546 20.9 11.1
			だいこんとにんじんの ピクルス	さとう		だいこん にんじん セロリー きゅうり	す しょうゆ しお	

(沖縄県) 郷土料理

行事食

「ジューシー」「ゴーヤチャンプル」

「ジューシー」は沖縄の炊き込みご飯のことです。豚肉と野菜で炊き込みますが、給食では焼き豚を使用しています。

「ゴーヤチャンプル」のゴーヤは苦味が有名ですが、給食は苦味を抑えるために塩もみをします。あまり苦くないので、たくさん食べて下さいね!



7月7日(火) 行事食

「七夕(たなばた)」

七夕は、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された彦星と織姫の中国の伝説を元にした行事です。

この日は、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾りつける風習があります。

みんなが、健康に
すごせますように☆
(*^v^*)

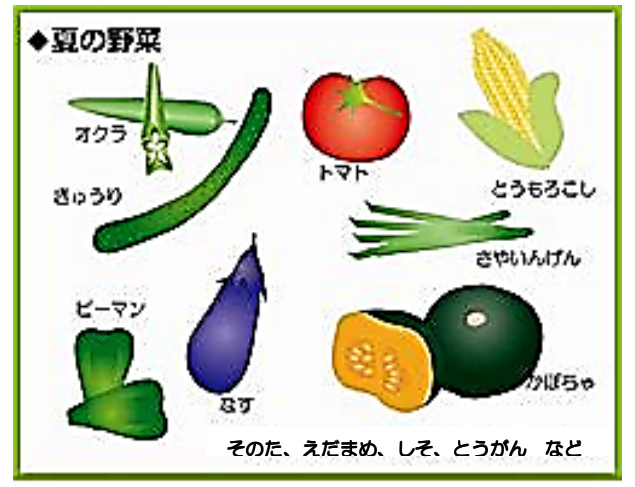


*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる		
15 (水)	 ぶたにくとなすのピリカラどんぶり		ぶたにくとなすのピリカラどんぶり とうがんのスープ	はるさめ ごまゆ さとう かたくりこ	ぶたにく	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかだし さけ しょうゆ トウバンジャン	597 26.9 16.0
16 (木)	 はいがごはん		ミートボールのトマトに きのこのスープ	さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん にんにく	がらだし しお ケチャップ ソース ビュレ	611 24.0 16.7
17 (金)	 はいがごはん		ぶたにくのしょうがやき なすいりぐたくさんみそしる	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	さけ しょうゆ みりん こしょう しお	642 28.6 18.1
20 (月)	 はいがごはん		ちゅうかふうとうふのうまに ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ ごまゆ	とうふ とりにく	にんじん しめじ キャベツ にんにく ほししいたけ ねぎ	しお さけ しょうゆ	591 24.9 15.7
21 (火)	 ぎゅうめし		ぎゅうめし どさんこじる	ごまゆ さとう	ぎゅうにく	ごぼう さやいんげん ぜんまい しょうが	しょうゆ さけ	580 21.3 15.7
22 (水)	 ビビンバ		ビビンバ わかめのスープ	ごま ごまゆ さとう	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	608 23.5 18.3
27 (月)	 はいがごはん		じゃがいものツナマヨグラタン ミネストローネ	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ とうにゅう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	661 21.8 21.0
28 (火)	 はいがごはん		ホイコーロー サンラータン	さとう ごまゆ	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんにく	テンメンジャン さけ ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン	586 26.0 16.1
29 (水)	 なつやさいカレー		なつやさいカレー グレープゼリー	あぶら	ぶたにく	なす にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ トマトかん りんごビュレ	ケチャップ ソース カレールウ がらだし	671 22.7 18.2

(北海道)
郷土料理

なつのやさいを
たべよう！！



夏野菜には夏バテ防止や疲労回復、食欲増進などの効能を発揮する大切な栄養素がたくさん含まれています。

アレルギー除去食について

7月には、卵・乳・小麦・えびを使用した献立はありません。
(※醤油などの調味料を除く。)

*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。