

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 (月)	ごはん	ぎゆうにゆう	すきやきふうに	さとう あぶら しらたき	ぎゆうにく 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	612
			ぐたくさんみそしる		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	25.3 19.6
2 (火)	ジューシー	ぎゆうにゆう	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	655 34.7 18.6
			ゴーヤチャンプル	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ	ゴーヤ にんじん にんにく たまねぎ	ちゅうかだし さけ みりん しょうゆ	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
3 (水)	ビビンバ	ぎゆうにゆう	ビビンバ	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	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	581 28.2 16.2
			わかめのスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし	
4 (木)	アップルパン	ぎゆうにゆう	ミートボールのトマトに	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	かうだし しお ケチャップ ソース ビュレ	639 29.5 17.4
			きのこのスープ		とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほししいたけ はくさい	ガラだし ワイン しお こしょう	
5 (金)	ちらしずし	ぎゆうにゆう	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	601 23.4 13.1
			そうめんいりすましじる	そうめん	とりにく	えのき はくさい にんじん ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ さけ みりん	
			たなばたゼリー	たなばたゼリー				
8 (月)	ごはん	ぎゆうにゆう	ホイコーロー	さとう ごまあぶら	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	チンメンジャン さけ ちゅうかだし しょう ゆ トウバンジャン	578 28.0 16.3
			サンラータン	はるさめ ごまあぶら	とうふ	こまつな にんじん ほししいたけ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし す	
9 (火)	ごはん	ぎゆうにゆう	さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ		さけ	639 30.6 23.8
			かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ	さけ かつおだし	
			のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ			
10 (水)	なつやさい カレー	のむ ヨーグルト	なつやさいカレー	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 ガラだし	642 22.1 13.5
			コールスロー (げんえんわふうドレッシング)	げんえんわふうドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
11 (木)	ことうパン 小	ぎゆうにゆう	ソースやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう	558 26.8 17.6
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい えのき	かつおだし しょうゆ	

*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。

「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つくります。

「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!



「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。



「回鍋肉(ホイコーロー)」

「回鍋肉(ホイコーロー)」は、中国の四川料理のひとつです。「回鍋」は、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することを意味します。

