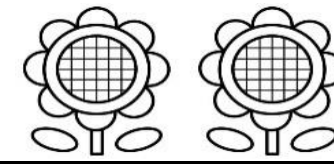




7月分予定献立表



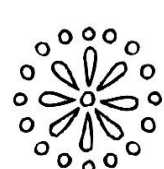
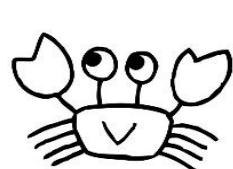
日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価	
		体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	ご飯			精白米		797	31.5
	茄子麻婆豆腐	豚肉 豆腐	なす にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	油 砂糖 でん粉	豆板醤 甜面醤 みそ オイスターソース		
	春雨サラダ		きゅうり にんじん もやし	春雨 砂糖 油	一味唐辛子		
	牛乳	牛乳					
2(火)	新生姜ご飯	油揚げ	しょうが にんじん	精白米	和風だしの素	773	27.0
	じゃがいもの肉みそソース	豚肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも 砂糖 油	みそ 京桜みそ 自然だし		
	米米サラダ	わかめ	ホールコーン きゅうり キャベツ	米粉めん 油 砂糖	からし粉		
	牛乳	牛乳					
3(水)	スパイシー夏野菜パスタ	ベーコン	トマト 玉ねぎ にんにく にんじん なす ズッキーニ 青ピーマン しめじ	スパゲッティ バター 油	たかの爪 ホールトマト トマトケチャップ 一味唐辛子	797	27.0
	きびなごのサクサク揚げ	きびなごサクサク揚げ		油			
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	アーモンド 油 砂糖			
	牛乳	牛乳					
4(木)	ビビンバ丼(焼肉ご飯)	豚肉	にんにく しょうが	精白米 油 砂糖	チンタン 豆板醤	782	26.4
	(ナムル)		大豆もやし 大根 にんじん 小松菜 にんにく しょうが	砂糖 油 ごま	コチュジャン		
	トックスープ	鶏肉	にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ チンゲン菜	トック 油	チンタン		
	手作りさくらんぼゼリー		さくらんぼ		ゼリーの素		
	牛乳	牛乳					
5(金)	七タちらし寿司	えび 卵	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん	精白米 砂糖 油 ごま		741	30.5
	太刀魚のフライ	ソフト太刀魚フライ		油	中濃ソース		
	七タ汁	豆腐	大根 にんじん 小松菜	焼き麩 そうめん	だし(かつお節)		
	すいか		すいか				
	牛乳	牛乳					
8(月)	ご飯			精白米		833	30.7
	鶏肉のダッカルビ	鶏肉	しょうが にんにく 白菜キムチ にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ には	砂糖 トッポギ 油 でん粉 ごま	コチュジャン		
	中華卵スープ	鶏肉 卵	木耳 えのきたけ もやし こまつな	春雨 でん粉	中華スープストック チキンガラパック		
	カットパイ		パイ				
	牛乳	牛乳					
9(火)	緑区のブルーベリーコッペ		ブルーベリー レモン	コッペパン 砂糖 マーガリン		782	32.4
	チキンビーンズ	大豆 鶏肉 ベーコン チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 油	トマトケチャップ トマトピューレ からし粉 ウスターソース コンソメ チキンガラパック		
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ ホールコーン 玉ねぎ レモン果汁	砂糖 油			
	牛乳	牛乳					
10(水)	スタミナ冷やしうどん			うどん	めんつゆ	720	32.1
	(焼肉卵)	豚肉 卵	しょうが	砂糖 油 ごま			
	(サラダ)		キャベツ きゅうり にんじん もやし				
	蒸しとうもろこし		とうもろこし				
	冷凍みかん		みかん				
	牛乳	牛乳					

11(木)	カレーピラフ	豚肉 あさり	にんじん 玉ねぎ ホールコーン グリンピース	精白米 油	チンタン カレー粉 カレールウ	793	35.2					
	ホキのレモン風味	ホキ		でん粉 油 砂糖	レモン果汁							
	レタスと卵のスープ	卵 ベーコン	にんじん 玉ねぎ レタス	でん粉	コンソメ チキンガラパック							
	ヨーグルト	ヨーグルト										
	牛乳	牛乳										
12(金)	勝浦タンタンメン	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たら 長ねぎ	砂糖 油 でん粉 ラー油	チキンガラパック オイスターソース 豆板醤 ポークガラパック 一味唐辛子 中華スープストック オイスターソース	834	29.7					
	(ホット中華麺)			ホット中華麺								
	飲茶セット (しゅうまい・中華ごま団子)	しゅうまい		中華ごま団子 油								
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 ホールコーン きゅうり	砂糖 油								
	牛乳	牛乳										
★勝浦タンタンメンは、千葉県勝浦市の飲食店で提供される担々麺の名を用いたご当地ラーメンです。												
13(土)	土曜授業(給食なし)											
16(火)	蒜山おこわ	赤飯用あずき 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん	精白米 もち米 砂糖 油	和風だしの素	822	34.0					
	あじの梅香ソース	あじ	しょうが	でん粉 油 砂糖	ねり梅							
	みそ汁	わかめ 豆腐	長ねぎ 玉ねぎ	じゃがいも	だし(かつお節) みそ							
	白桃ゼリー			白桃ゼリー								
	牛乳	牛乳										
★蒜山(ひるぜん)おこわは、岡山県の郷土料理です。また、岡山県では「桃太郎」にまつわる伝説も広く知られており、桃の生産も盛んです。												
17(水)	夏野菜カレー	豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす 青ピーマン トマト	じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	チャツネ トマトピューレ カレー粉 ウスターソース デミグラスソース スープストック ガラムマサラ	902	26.3					
	(ご飯)			精白米								
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	油 砂糖								
	セレクトサマーデザート			セレクトサマーデザート								
	牛乳	牛乳										
<ul style="list-style-type: none"> 都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米 						7月回数	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 798	たんぱく質 30.2
						累計	59回	59回	56回		kcal	g

☆セレクトサマーデザート☆

1学期の最後の給食で、セレクト給食を実施します。
5種類の中から、好きなものを選びます。

バニラシューアイス
チョコシューアイス
ストロベリーシューアイス
抹茶シューアイス
レモンソーダゼリー

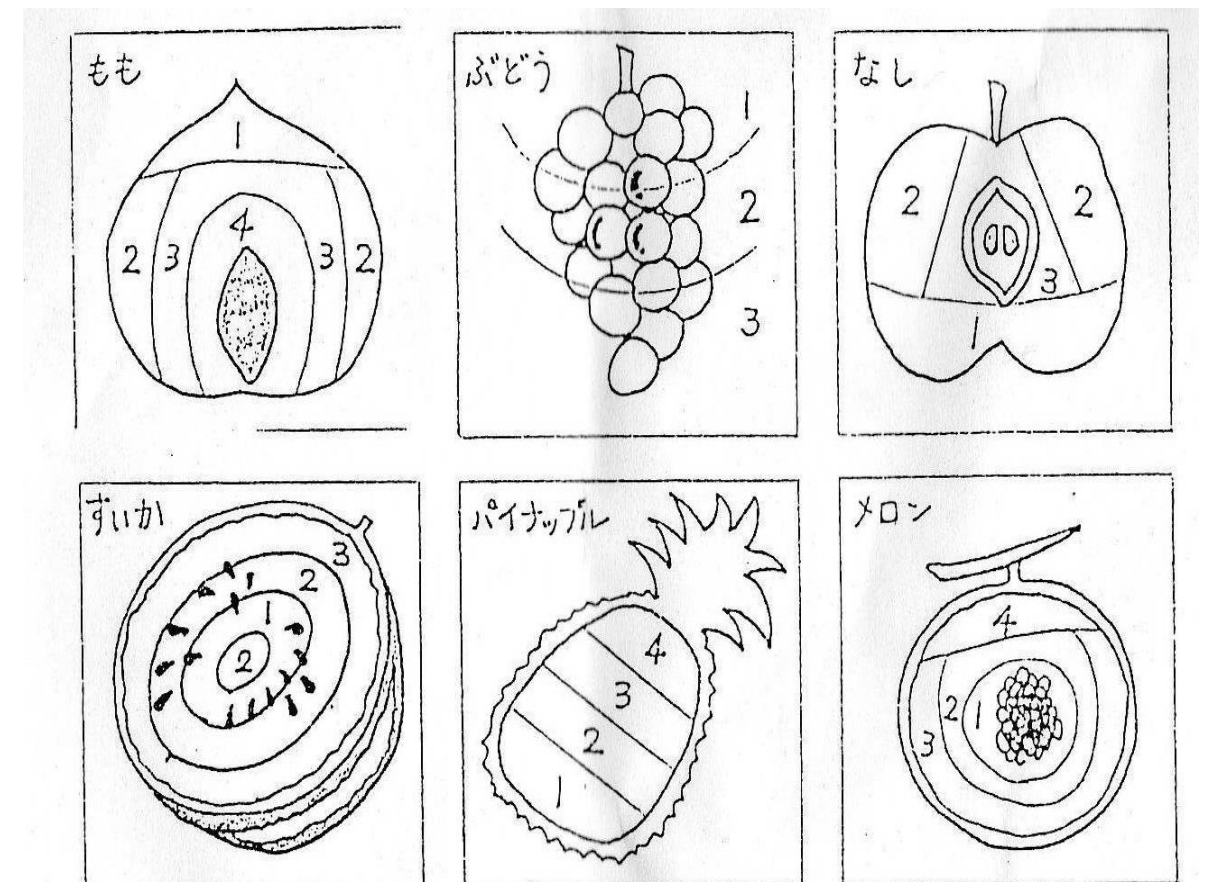


《果物はここが1番甘い》

店頭に並ぶ果物は、香りもおいしさもさまざまにたくさんの種類があり、その季節が感じられます。

同じ果物でも、その部分によって甘さが違います。今の季節から秋にかけて出回る果物の例を載せました。ご家庭で食べ比べてみてはいかがでしょうか？

※ 甘い順に1・2・3と番号がふってあります。



◎お知らせ

2学期の給食は、8月28日(水)から始まります。

