

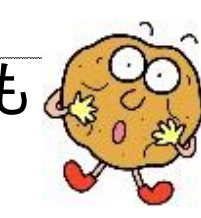
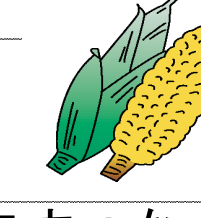
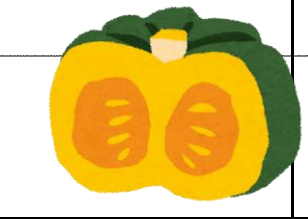
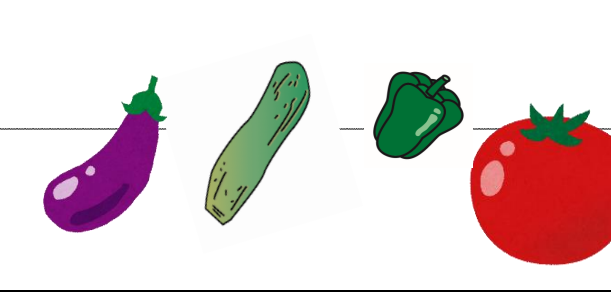
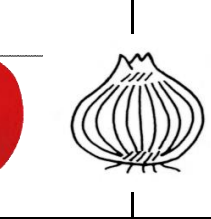
7月の給食目標 「給食の準備や後片付けをしよう」

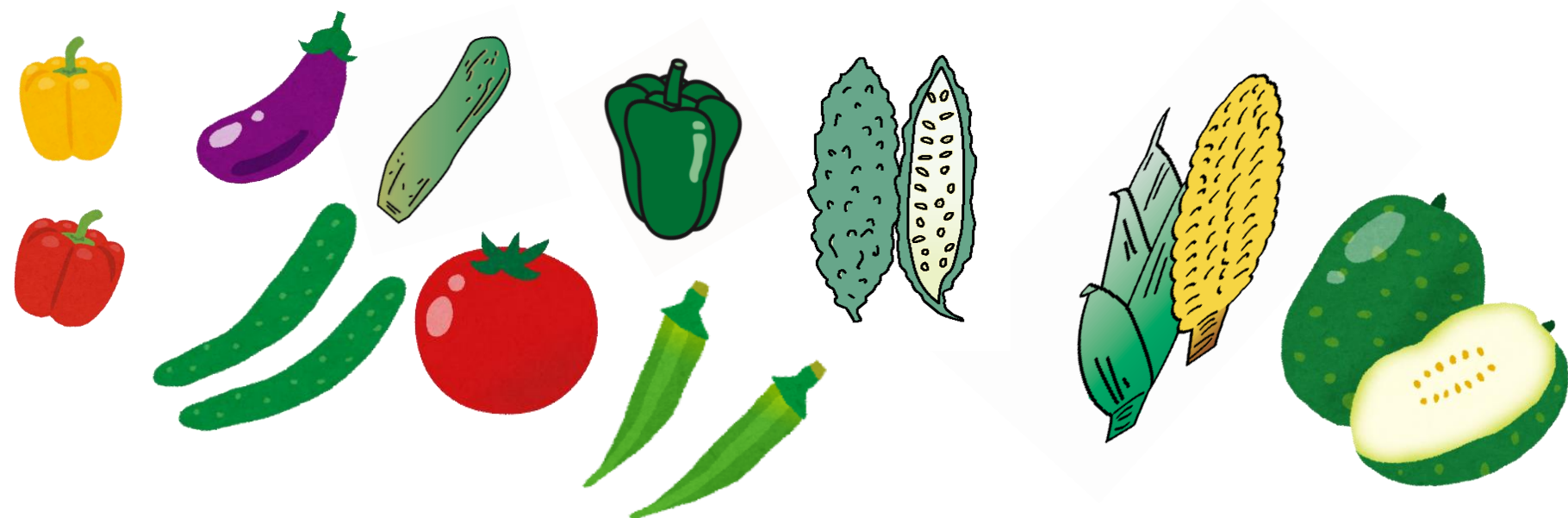
にち 日	こんだてめい 献立名	牛 乳	は し	ス プ ー ン	あか 赤 ち 血や肉になる	き 黄 ねつ 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱくしつ しつ しょうめんそうとうりよう 食塩相当量
1 (水)	ごはん・いくのしえんあじつけのり	○	○		あじつけのり	こめ			774 kcal
	とりにく 肉の照り焼き				とりにく	さとう,かたくりこ	しょうが	こいくちしょうゆ,うすくち しょうゆ,さけ,みりん	35.7 g
	うすあげとキャベツのごまあえ				うすあげ	しろごま,さとう	キャベツ	す,うすくちしょうゆ	24.5 g
	さわにわん 沢煮碗				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	だいこん,にんじん,ほししいた け,ごぼう,みつば	うすくちしょうゆ,しお,だし こんぶ,かつおだし	2.6 g
2 (木)	わかめごはん	○	○		わかめ	こめ,しろごま,ごまあぶら		こいくちしょうゆ,うすくち しょうゆ,みりん,さけ,しお	729 kcal
	さけ 鮭のマヨネーズ焼き				さけ	エッグケアマヨネーズ→ たまごをつかっていない マヨネーズ	にんにく	しおこうじ,こいくちしょう ゆ,こしょう	32.4 g
	えだまめ 枝豆の塩ゆで						えだまめ	しお	24.4 g
	レタスのすまし汁				あつあげ		レタス,にんじん,えのきたけ	しお,うすくちしょうゆ,だし こんぶ,かつおだし	2.7 g
3 (金)	減量コッペパン	○	○			コッペパン			702 kcal
	ソースやきそば				ぶたにく	やきそばめん,こめあぶ ら	キャベツ,たまねぎ,にんじん, ピーマン	とんかつソース,ウスター ソース,こしょう,さけ,こいく ちしょうゆ	33.1 g
	とりごぼうの中華スープ				とりにく	じゃがいも,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,チンゲンサイ	しお,ちゅうかだし,うすくち しょうゆ,さけ,とりがら スープ	22.6 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			3.1 g
6 (月)	ごはん	○	○		ごはん				843 kcal
	タンドリーチキン				とりにく,こくリーむ			しお,こしょう,す,トマトケ チャップ,かれーこ,ウス ターソース	32.0 g
	★チャナマサラ				ひよこまめ	★バター,オリーブあぶら,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,セ ロリ,トマトかん	かれーこ,ガラムマサラ, クミンパウダー,ウスター ソース,しお,えきたいとり がらスープ	27.7 g
	じゃがいものサブジ				カットベーコン	じゃがいも,さとう	たまねぎ,キャベツ	かれーこ,ガラムマサラ, クミンパウダー,しお,こい くちしょうゆ	1.8 g
7 (火)	ツナコーンちらしずし	○	○		ツナフレーク,こうや 豆腐	こめ,さとう,こめあぶら	とうもろこし,ほししいたけ,たけ のこ,ごぼう,にんじん,さんどま め	さけ,うすくちしょうゆ,こい くちしょうゆ,す,かつおだ し,だしこんぶ	734 kcal
	七タ汁				とりにく	ビーフン	オクラ,たまねぎ,にんじん	かつおだし,だしこんぶ,し お,うすくちしょうゆ	27.2 g
	七タゼリー					たなばたゼリー			18.9 g
8 (水)	ごはん	○	○			こめ			2.6 g
	キャベツメンチカツ				キャベツメンチカツ	あぶら			839 kcal
	じゃこピーマン				ちりめんじゃこ	ごまあぶら, しろごま	ピーマン	みりん,さけ,こいくちしょう ゆ	31.4 g
	豚汁				ぶたにく,あつあげ,こ めみそ	さつまいも, つき こん にやく	ごぼう,だいこん,にんじん,あお ねぎ	だしこんぶ,かつおだし	28.9 g
9 (木)	ごはん	○	○			こめ			2.7 g
	さわらの香味だれがけ				さわら	しろごま,さとう,かたくりこ	しょうが,あおねぎ	さけ,しお,こいくちしょう ゆ,す,みりん	729 kcal
	切り干し大根の中華サラダ				ロースハム	しろごま,ごまあぶら,さと う	せんざりだいこん,キャベツ,に んじん,きゅうり	しお,す,うすくちしょうゆ	35.8 g
	冬瓜汁				ぶたにく,とうふ	かたくりこ,ごまあぶら	とうがん,にんじん,しめじ,むき えだまめ,しょうが	とりがらスープ,ちゅうか だし,しお,こしょう,さけ,う すくちしょうゆ	21.9 g
10 (金)	バーガーパン	○	○			バーガーパン			2.5 g
	トンカツ(ソース)				ぶたにく, だいずの はな	こめこ,なたねあぶら		しお,こしょう,あかワイン,, とんかつソース	812 kcal
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ	しお,かれーこ	37.0 g
	コーンクリームスープ				とりにく,とうにゅう,こ くリーむ	じゃがいも,こめあぶら	たまねぎ,とうもろこし,しろいん げんペースト,スイートコーン (クリーム)	しろワイン,シチューフ レーク(アレルゲンフ リー),コンソメ,とりがら スープ,しお,こしょう,	30.5 g
									3.3 g

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・しつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。

* 「★」は除去食対応献立です。

にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤 ち血や肉になる	き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちやうし とどの 体の調子を整える	ちやうみりやう 調味料	エネルギー たんぱくしつ しじつ しょうけんそうとうりやう 食塩相当量	
13 (月)	ごはん	○	○			こめ			771 kcal	
	とりにく にく しお や とり肉の塩こうじ焼き				とりにく	しおこうじ、さけ		36.4 g		
	ゴーヤチャンプルー				ぶたにく	こめあぶら		にがうり、にら、キャベツ、にんじん	しお、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、さけ	25.5 g
	もずくのすまし汁				もずく	じゃがいも 		にんじん、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、みりん、だしこんぶ、かつおだし	2.0 g
14 (火)	ごはん	○	○			こめ			787 kcal	
	ぶた肉とにらの炒めもの にく いた				ぶたにく	ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが 	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、とりがらスープ	35.3 g	
	ゆでとうもろこし						とうもろこし 	しお	22.9 g	
	かぼちゃのみそ汁 しる				あつあげ、こめみそ		かぼちゃ、しめじ、こまつな 	だしこんぶ、かつおだし	2.7 g	
15 (水)	ごはん	○		○		こめ 			821 kcal	
	ちゃんこなべ風 ふう				とりにく、あつあげ、こめみそ	じゃがいも、こめあぶら	はくさい、だいこん、ごぼう、にんじん、あおねぎ、にんにく、しょうが	とりがらスープ、かつおだし、だしこんぶ、うすくちしょうゆ	34.7 g	
	煮干しと大豆の甘辛炒め に ぼ だい ず あまからいた				だいず、にぼし	かたくりこ、あぶら、しろごま、さとう		こいくちしょうゆ、みりん	23.2 g	
	すいかゼリー					すいかゼリー 	 		2.3 g	
16 (木)	夏野菜カレーライス なつ やさい	○		○	ぎゅうひきにく	こめ、こめあぶら、じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ、ソテードオニオン、にんじん、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんにく、トマトかん	カレーこ、しお、こしょう、カレーフレーク(アレルギーフリー)、カレールー(アレルギーフリー)こいくちしょうゆ、ウスターソース、ポーク&チキン、ブルーシチューレ	842 kcal	
	寒天サラダ かんてん				かんてん	ごまあぶら、さとう、しろごま 	キャベツ、あかピーマン、にんじん	ちゅうかだし、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、さとう、す	27.0 g	
									28.1 g	2.6 g



7月頃が旬のやさい
ピーマン、パプリカ、なす、きゅうり、ズッキーニ、
冬瓜、にがうり、とうもろこし、トマト、オクラ など

旬の夏野菜を食べよう！

暑い日が続く夏を元気に過ごすためにおすすめなのが、旬をむかえる夏野菜です。
夏野菜には、水分やビタミンがたっぷりふくまれていて、体の調子を整えてくれます。トマトやきゅうり、ピーマン、なすなど、夏においしくなる野菜をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給

夏野菜は水分がたっぷり！

暑い日の水分補給に役立ちます。

疲労回復

夏のつかれをやわらげ、

元気な体づくりに役立ちます。



体温調節

夏野菜に含まれる栄養には、

体の熱を逃がす働きがあります。

栄養補給

ビタミンやミネラルが豊富で、暑い

夏の元気をサポートしてくれます。