

がっきゅうしょくひょう
7月の給食目標

きゅうしょくじゅんぴあとかたづ
「給食の準備や後片付けをしよう」

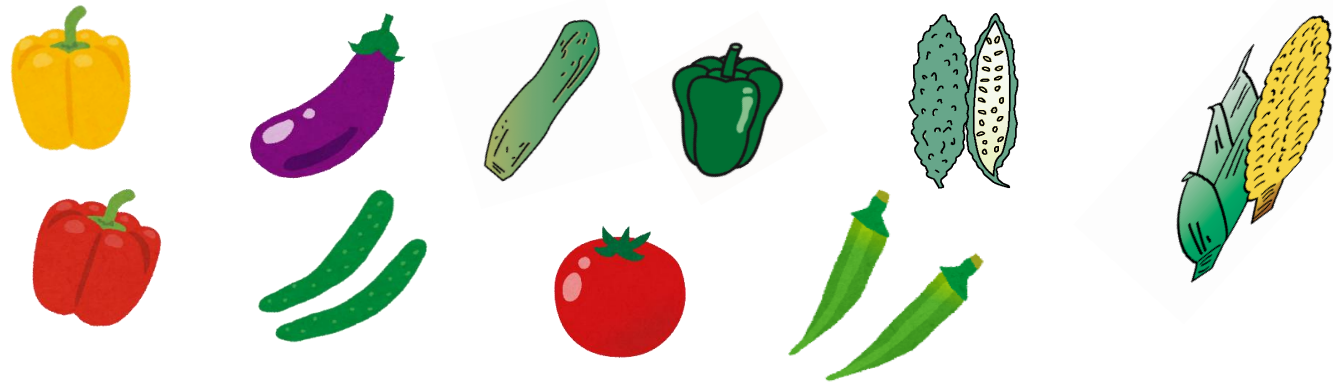
にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤 ち 血や肉になる	き 貴 ねつちからもと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだちようし 体のだるさを整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ しょうじょうとうりよう 食塩相当量
1 (火)	ごはん・いくのしえんあじつけのり	○	○		あじつけのり	こめ			787 kcal
	やきとり				とりにく	さとう,かたくりこ	しろねぎ,しょうが	しょうゆ,みりん	37.1 g
	うすあげとキャベツのごまあえ				うすあげ	しろごま,さとう	キャベツ	す,しょうゆ,しお	25.7 g
	さわにわん 沢煮碗				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん,ほし いたけ,ごぼう,みつば	しょうゆ,しお,だしこんぶ, かつおだし	2.6 g
2 (水)	ごはん	○	○			こめ			744 kcal
	さけのゆうあん焼き				さけ	さとう,かたくりこ		しお,さけ,しょうゆ,みりん, ゆずかじゅう	35.3 g
	ひじき煮				ひじき,うすあげ,だいず	こめあぶら,さとう	にんじん,さんどまめ	みりん,さけ,しょうゆかつ おだし,だしこんぶ	22.8 g
	はくさい 白菜のそぼろ汁				とりひきにく	かたくりこ	はくさい,こまつな,にんじん,しょう が	しお,しょうゆ,さけ,みりん, だしこんぶ,かつおだし	2.7 g
3 (木)	ごはん	○	○			こめ			740 kcal
	ぶた肉とピーマンのピリ辛炒め				ぶたにく	さとう,ごまあぶら	しょうが,にら,たまねぎ,にんじん	さけ,しょうゆ,テンメンジャン, トウバンジャン,みりん, ちゅうかだし	36.5 g
	えだまめ 枝豆の塩ゆで						えだまめ	しお	20.5 g
	わかめとじゃがいもの中華スープ				とうふ,こめみそ,わかめ	じゃがいも	だいこん,チンゲンサイ,にんじん	しお,こしょう,しょうゆ,ちゅう かだし,とりがらスープ	1.9 g
4 (金)	米粉ナン	ジョ ア		○		こめコナン		しお	769 kcal
	タンドリーチキン				とりにく,こくリーむ	じゃがいも,こめあぶら		しお,こしょう,す,トマトケ チャップ,カレーコ,ウス ターソース	38.2 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	カレーコ,ガラムマサラ,ク ミンパウダー,しお,とりが らスープ	22.5 g
	じゃがいもとツナのカレーあえ				ツナフレーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,ほうれんそう	カレーコ,ガラムマサラ,ク ミンパウダー,しお,しょう ゆ	2.6 g
7 (月)	スタミナちらしずし	○	○		ぎゅうにく,こうやどう ふ	こめ,さとう,こめあぶら	ほししいたけ,にんじん,きゅうり,た けのこ	しょうゆ,みりん,さけ,しょう ゆ,す,しお,かつおだし, だしこんぶ	738 kcal
	たなばたじる セタ汁				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,しょうゆ	30.1 g
	たなばた セタゼリー					たなばたゼリー			21.3 g
8 (火)	ごはん	○	○			こめ			2.5 g
	ぶた肉とにらの炒めもの				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	しょうゆ,しお,こしょう,とり がらスープ	787 kcal
	ゆでとうもろこし					とうもろこし		しお	35.1 g
	かぼちゃのみそ汁				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	22.9 g
9 (水)	ごはん	○	○			こめ			2.9 g
	あじのフライ(とんかつソース)				あじのフライ(れいとう)	あぶら		とんかつソース	744 kcal
	キャベツソテー					こめあぶら	キャベツ,にんじん,ピーマン	コンソメ,しお,こしょう	29.7 g
	さつま汁				ぶたにく,うすあげ,こめ みそ	さつまいも	たまねぎ,えのきたけ,あおねぎ	かつおだし,だしこんぶ	20.8 g
10 (木)	ごはん	○	○			こめ			2.8 g
	とり肉のマーマレード焼き				とりにく		たまねぎ,オレンジマーマレード*	しろワイン,しょうゆ	770 kcal
	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,しょうゆ,さけ	36.8 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	しょうゆ,しお,みりん,だし こんぶ,かつおだし	25.8 g
11 (金)	オリーブパン	○	○			オリーブパン			2.6 g
	トマトソースパスタ				ベーコン	ペンネ,オリーブオイル, さとう	たまねぎ,しめじ,エリンギ,トマトか ん(ダイス),にんにく	トマトピューレ,しお,こしょ う,しょうゆ,みりん	742 kcal
	イタリアンスープ				ぶたにく	じゃがいも,オリーブあ ぶら	たまねぎ,キャベツ,にんじん,なす, ズッキーニ,にんにく	しろワイン,とりがらスー プ,コンソメ,しお,しょうゆ, こしょう	25.6 g
	とうにゅう 豆乳プリン					とうにゅうプリン			24.9 g
									2.5 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・たんぱく質・しじつ・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 ちようし ととの 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
									ししつ
									しよくえんきうとうりよう 食塩相当量
14 (月)	ごはん	○		○		こめ			821 kcal
	ちゃんこなべ風				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、しょうゆ	34.7 g
	煮干しと大豆の甘辛炒め				だいず、にぼし	かたくりこ、あぶら、しろごま、さとう		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
15 (火)	マクブース	○		○	とりにく	こめ、こめあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが	とりがら、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー、こしお、こしょう、コンソメ、さけ	751 kcal
	スパイシーチキン				とりにく	かたくりこ、こめあぶら	 	しお、こしょう、しょうゆ、カレー、パプリカ、ガーリック、クミンパウダー	30.9 g
	レティルスープ				とりだんご	じゃがいも、レンズまめ、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	しろワイン、とりがらスープ、コンソメ、しお、しょうゆ、こしょう	24.7 g
16 (水)	ごはん	○	○			こめ			2.8 g
	さわらの香味だれかけ				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、しょうゆ、す、みりん	728 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	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	しお、す、しょうゆ	35.8 g
	とうがんじる 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、しょうゆ	22.1 g
17 (木)	夏野菜カレーライス	コア コアのむ ヨー グ ルト		○	ぶたにく、ばいせんこんぶ	こめ、こめあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ソテードオニオン、ズッキーニ、なす、パプリカ(き)、ピーマン、 にんにく	ブルーベリー、あかワイン、こめこカレールウ、しょうゆ、ウスターソース、とりがらスープ(ボーク&チキン)、しお、こしょう	2.1 g
	寒天サラダ					ごまあぶら、さとう、 いりごま、 かんてん	キャベツ、にんじん、パプリカ(あか)	しょうゆ、しお、こしょう	819 kcal
									27.5 g
									15.4 g
									2.5 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

～今月の献立紹介～

高等部3年生が家庭科の授業で3色栄養の揃った献立を作成しました。
今年は大阪で開催されている万国博覧会にちなんで、世界の料理がテーマです。

4日（金） インド料理

【ナン、タンドリーチキン、チャナマサラ、ツナとじゃがいものカレーあえ、ジョア】

インド北部の料理です。タンドリーチキンはタンドールという伝統的な釜を使って焼く料理です。また、チャナマサラはひよこ豆のカレーで、バターが隠し味となっています。

11日（金） イタリア料理

【オリーブパン、トマトソースパスタ、イタリアンスープ、豆乳プリン、牛乳】

イタリア料理といえば、トマトとパスタにオリーブ油です。トマトソースはにんにくとオリーブ油がたっぷり使って作りました。今回は、ペンネというパスタと合わせました。オリーブのパンとの相性は抜群です。

15日（火） カタール料理

【マクブース、スパイシーチキン、レティルスープ、牛乳】

マクブースは、スパイスの効いた炊き込みごはんです。カタールでは特別な日に食べる料理でもあります。また、レティルスープは、レンズ豆を使ったスープです。どんな味がするかな？楽しんでください。