

[7月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 月	ごはん			こめ 米			608 kcal
	ブルコギ	○	ぎゅうにく 牛肉	さんおんとう 三温糖、ごま油	にんじん たまねぎ まめ 人参、玉葱、豆もやし、ピーマン、 にんにく	しょうゆ さけ 醤油、酒、みりん、塩、 コチュジャン	25.3 g
	ちゅうか 中華スープ				こまつな にんじん 小松菜、人参	とり 鶏がらだし、塩、こしょう、 みりん	20.0 g
2 火	パインパン		だっしふんにゅう 脱脂粉乳	きょうりきこ さんおんとう 強力粉、三温糖、ショートニング	ドライパイン		666 kcal
	さば げんまい 鯖の玄米フレーク焼き	○	さば 鯖	じょうしんこ げんまい 上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ		さけ しお 酒、塩、こしょう	30.9 g
	はるさめ 春雨サラダ		ろーすはむ ロースハム	はるさめ さんおんとう 春雨、三温糖、ごま油	にんじん 人参、きゅうり、きくらげ	しょうゆ す とり 醤油、酢、鶏がらだし	26.9 g
	コンソメスープ				はくさい にんじん たまねぎ 白菜、人参、玉葱	とり 鶏がらだし、コンソメ、 塩、こしょう、醤油	
3 水	とうもろこしごはん			こめ 米	とうもろこし	しお 塩	636 kcal
	トッピングチキン	○	とりにく 鶏肉	さんおんとう かたくりこ 三温糖、片栗粉	しょうが 生姜	しょうゆ みりん さけ 醤油、みりん、酒	27.6 g
	にゅうめん		こんぶ、かつおだし	そうめん	オクラ、人参	しょうゆ しお 醤油、塩、こしょう	21.3 g
	あんぱん 杏仁フルーツ			あんぱんミックス	みかん缶		
	【七夕献立】						
4 木	ごはん			こめ 米			648 kcal
	さんまの梅煮	○	さんま、こんぶ、かつおだし	さんおんとう 三温糖	うめぼし 梅干し	しょうゆ みりん さけ 醤油、みりん、酒	26.9 g
	こまつな 小松菜のなめたけ和え				こまつな 小松菜、もやし、なめ茸	しょうゆ 醤油	25.8 g
	く 具たっぶりみそ汁		もめんどうふ 木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし、麦みそ	いた 板こんにやく	にんじん たまねぎ だいこん 人参、玉葱、大根、キャベツ、葉ねぎ		
5 金	ごはん			こめ 米			616 kcal
	ごはんとこんぶの佃煮	○	こんぶ	こめ さんおんとう 米、三温糖		しょうゆ さけ 醤油、酒、みりん	22.1 g
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、あおのり	じょうしんこ こめ 上新粉、米油		しお 塩	16.3 g
8 月	けんちん汁		もめんどうふ 木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	いた 板こんにやく	たまねぎ にんじん は 玉葱、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	しょうゆ しお 醤油、塩	
	ごはん			こめ 米			608 kcal
	カレイのゆずみそがけ	○	カレイ、白みそ	さんおんとう 三温糖	ゆず果汁	しお さけ 塩、酒、みりん	35.7 g
	きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物		だいず あがらあ 大豆、油揚げ、こんぶ、 かつおだし	なたね油、三温糖	きりぼしだいこん にんじん は 切干大根、人参、干し椎茸	さけ しょうゆ 酒、醤油	14.8 g
みょうがのみそ汁		もめんどうふ 木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし、麦みそ		だいこん にんじん 大根、人参、みょうが			
9 火	ミニコッペパン		だっしふんにゅう 脱脂粉乳	きょうりきこ さんおんとう 強力粉、三温糖、ショートニング			634 kcal
	や 焼きそば	○	ぶたにく 豚肉、かつおだし	スパゲッティ、なたね油	キャベツ、人参、玉葱、ピーマン	さけ しお 酒、塩、こしょう、 濃厚ソース、焼きそばソース	28.6 g
	コーンスープ				コーンペースト、とうもろこし缶	とり 鶏がらだし、醤油、 塩、こしょう	19.6 g
10 水	チキンスープカレー	○	とりにく あか 鶏肉、赤みそ	こめ 米、なたね油、じゃがいも	たまねぎ にんじん 玉葱、人参	しお 塩、こしょう、カレールウ、 ウスターソース、カレー粉、 みりん、醤油	705 kcal
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	しお 塩	23.8 g
	こまつな 小松菜とエリンギのソテー		ベーコン	なたね油	こまつな 小松菜、エリンギ	しお 塩、こしょう、コンソメ	25.5 g
11 木	ごはん			こめ 米			647 kcal
	さけ あか 鮭のちゃんちゃん焼き	○	さけ あか 鮭、赤みそ	さんおんとう 三温糖	たまねぎ にんじん 玉葱、人参、キャベツ、えのきたけ	しお さけ しょうゆ 塩、酒、醤油、みりん	34.9 g
	とうふ 豆腐のお吸い物		もめんどうふ 木綿豆腐、こんぶ、かつおだし		だいこん にんじん は 大根、人参、葉ねぎ	しお しょうゆ 塩、醤油	16.6 g
	ゼリー			マスカットゼリー			
12 金	チャーハン	○	ベーコン、かつおだし	こめ 米、ごま油	たまねぎ は 玉葱、葉ねぎ	とり 鶏がらだし、塩、こしょう	633 kcal
	や 焼き餃子		ぎょうざ (加工品)				19.1 g
	はるさめ 春雨スープ		もめんどうふ 木綿豆腐	はるさめ 春雨	こまつな にんじん 小松菜、人参、きくらげ	しょうゆ しお 醤油、塩、みりん、鶏がらだし	23.8 g

【7月給食献立表】 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
15 げつ	うみ ひ 海の日						
16 か 火	デニッシュパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ソフトタイプマーガリン			635 kcal
	チキンリング	○	チキンリング(加工品)	こめ油			24.2 g
	たまねぎ 玉葱サラダ	○		三温糖, オリーブ油	あかたまねぎ, たまねぎ, キャベツ, 人参	酢, 塩, こしょう	33.3 g
	ぶたにく 豚肉とセロリのスープ	○	ぶたにく 豚肉	なたね油	セロリー, 玉葱, 大根	とり 鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩	
17 すい 水	アロス・ア・ラ・メヒカーナ	○		こめ, 押麦, オリーブ油	にんにく, トマト缶	コンソメ, 塩	692 kcal
	鯛のサルサソース	○	鯛	三温糖, オリーブ油	トマト缶, 玉葱, ピーマン, レモン果汁	コンソメ, 塩, 酒	34.3 g
	チリコンカン	○	レッドキドニービーンズ, 合い挽肉	なたね油, 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, 人参	コンソメ, 塩, こしょう, ウスターソース, 濃厚ソース, ケチャップ, カレー粉, とり 鶏がらだし, チリパウダー	25.2 g
	【メキシコの献立】						
18 もく 木	ジョア	○	ブルーベリージョア				650 kcal
	あつあ 厚揚げキムチ丼	○	ぶたにく 豚ひき肉, 厚揚げ, 赤みそ	こめ, なたね油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 白菜, はくさい 白菜キムチ漬	さけ, しお 酒, 塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし, 甜麺醬	26.9 g
	わかめスープ	○	わかめ		は 葉ねぎ, 大根, 人参, しょうが	とり 鶏がらだし, 塩, こしょう, しょうゆ	15.1 g
	わがし 和菓子	○		わがし 和菓子(加工品)			
19 きん 金	ごはん	○		こめ 米			649 kcal
	とりにく 鶏肉の塩麴焼き	○	とりにく 鶏肉			しお 塩麴	29.7 g
	きゃべつ キャベツの昆布和え	○	しお 塩昆布		きゃべつ, 人参, えのきたけ	しょうゆ, みりん	21.8 g
	こまつな 小松菜のみそ汁	○	こんぶ, かつおだし, 麦みそ		こまつな, 人参, ぶなしめじ, 葉ねぎ		
	ミルク	○		ミルクココア(加工品)			

7月17日(水)はメキシコの献立です



アロス・ア・ラ・メヒカーナとは？

「アロス・ア・ラ・メヒカーナ」は、「アロス」は「米」、「ア・ラ・メヒカーナ」は「メキシコ風」という意味で、トマト味のピラフです。メキシコでは、ごはんは主食という位置づけではなく、主食となるトルティーヤの付け合わせになっているようです。

サルサソースとは？

サルサソースは、トマトや玉葱のみじん切りを、レモン汁やタバスコに漬けたメキシコの代表的な香辛調味料です。

チリコンカンとは？

ミンチ肉、豆、玉葱をトマトで煮込んだ料理です。チリパウダーなどを入れてスパイシーに仕上げるそうです。レッドキドニービーンズ(赤いんげん豆)は皮がしっかりとしているので、煮くずれが少ないのが特徴です。