


日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
1	月	タコライス もずくスープ シークワーサーゼリー	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 かまぼこ 豆腐 もずく	米 麦 油 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト缶 キャベツ にんじん 長ねぎ みつば	ぶどう酒 ケチャップ リバウター ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩	599 25.6
2	火	トマトスパゲティ フレンチポテトサラダ (コーヒーミルク)	豚肉 生乳 乳製品	スパゲティ 油 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト トマト缶 スズキニ なす にんじん きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ パザルパウダー 酢 こしょう 塩 しょうゆ コーヒー	572 22.0
3	水	むぎごはん のり なまあげととうがんのそばろに ごまみそあえ	のり 牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	とうがん にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん 小松菜 もやし にんじん	塩 みりん 酒 みりん しょうゆ しょうゆ	556 21.1
4	木	キムチチャーハン バリバリサラダ ピーチゼリー	豚肉 鶏卵 牛乳	米 麦 油 ごま油 ワンタンの皮 油 砂糖 砂糖 水あめ	にんにく 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ いら キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん ピーチ果汁	塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ	591 20.2
5	金	ちらしずし たなばたそうめんじる れいとうみかん	高野豆腐 油揚げ 鶏卵 のり 牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 油 ごま そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう えだまめ にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 みかん	塩 酢 酒 みりん しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ	584 22.3
8	月	サラダうどん さかなのからあげ (のむヨーグルト)	鶏肉 モウカサメ 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	冷凍うどん 油 砂糖 ごま油 米粉 小麦粉 油 砂糖 オリゴ糖	生姜 玉ねぎ きゅうり にんじん もやし ごぼう にんにく 生姜	酒 しょうゆ 塩 こしょう 塩 酒 しょうゆ	556 26.4
9	火	ツイストパン リハマカロニラーティッコ こまつなサラダ	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ	小麦粉 砂糖 ショートニング マカロニ 油 パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし どうもろこし にんじん	イースト 塩 ぶどう酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう	659 29.5
10	水	ごもくごはん しろみざかなのいそフライ おかかあえ	油揚げ 牛乳 メルルーサ 青のり かつお節	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま 油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 生姜 もやし 小松菜 にんじん	酒 みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ	579 24.5
11	木	とりそばうどん とうふとわかめのみそじる	鶏肉 大豆 鶏卵 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま	生姜 にんじん さやいんげん 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ	574 25.7
12	金	ひやしちゅうか かぼちゃのみつがらめ	牛乳 鶏肉 鶏卵 牛乳 ハム 鶏卵	冷凍中華めん ごま油 砂糖 油 油 砂糖 水あめ ごま	もやし きゅうり にんじん かぼちゃ	しょうゆ 酢 みりん 洋辛子 しょうゆ	565 20.9
15	月	うみ 海の日					
16	火	なつやさいカレーライス サイダーゼリーポンチ	牛乳 鶏肉 牛乳 寒天	米 麦 油 小麦粉 はちみつ 砂糖 サイダー	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん トマト かぼちゃ なす もも缶 みかん缶	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	666 20.9

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



★給食委員会企画★



今年(ことし)はフランスのパリでオリンピック、パラリンピックが開催されます。このことにちなんで、世界の料理を給食で提供することにしました。

第1回の7月は、過去に給食で提供した世界の料理の中から、最近献立に入っていなかったものを選び、給食委員会の児童に投票してもらいました。投票で1位になった料理が、9日の「リハマカロニラーティッコ」です。フィンランドの料理で、ホワイトソースのグラタンに似ていますが、ルウを作らず、卵の力で固めるようなイメージです。おいしく作りますので、楽しみにしててください。

2学期は、給食委員会の児童が調べて提案した料理を提供する予定です。