

7月献立表

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	その他	1人分 たんぱく質
1月	タコ飯 <small>半夏生献立</small>	○	油揚げ, たこ	精白米	しょうが, 小松菜	酒, 水, だし昆布, 醤油, 薄口醤油, 塩, みりん	728 kcal
	サバの七味焼き		さば	三温糖, 油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	酒, 醤油, 一味唐辛子	33.3 g
	わかめと豆腐の味噌汁		豆腐, わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水, だし削り節	
	2色ピーチゼリー		寒天	上白糖	白桃, 黄桃	水, 白ワイン	
2火	白飯	○		精白米		酒, 水	740 kcal
	卵の中華風あんかけ		鶏卵	ごま油, 三温糖, でん粉	たけのこ, しいたけ, 人参, 玉ねぎ, ねぎ	酒, 塩, 醤油, 酢, 水	29.1 g
	ごぼうサラダ			油, 三温糖, 白ごま, ごま油	ごぼう, 人参, もやし, きゅうり	醤油, 酢, 塩	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉, みそ		白菜, 玉ねぎ, しょうが	水, だし削り節	
3水	ゆかりご飯	○		精白米		酒, 水, ゆかり粉	737 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉, 油	しょうが, にんにく	醤油, 酒, みりん, こしょう	25.4 g
	小松菜のごま和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, 小松菜	醤油	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水, だし削り節	
4木	かきうどん	○	鶏肉, わかめ, 鶏卵	うどん, でん粉	しいたけ, 大根, 人参, 葉ねぎ, 玉ねぎ	酒, 水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 薄口醤油	753 kcal
	かしわ天		鶏肉	油, でん粉, 三温糖, でん粉		塩, 酒, 醤油, みりん, 水	40.2 g
	野菜の梅おかか和え		ちくわ, 糸削り節	三温糖	小松菜, 人参, 白菜, 梅漬	醤油, 塩	
	大根丼		豚肉	精白米, 米粒麦, ごま油, 上白糖, でん粉	大根, 玉ねぎ, 人参, 白菜, しいたけ, 葉ねぎ, しょうが, にんにく	水, 醤油, トウパンジャン, 酒, オイスターソース, みりん, 鶏がら	772 kcal
5金	白菜のおかか和え	○	糸削り節	三温糖	白菜, 小松菜, 人参	みりん, 醤油	27.3 g
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, きくらげ, 玉ねぎ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
	バターチキンカレー		鶏肉, レンズ豆, ヨーグルト	精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, パター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	816 kcal
	グリーンサラダ			三温糖, 油	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, 玉ねぎ	醤油, 塩, 酢	27.2 g
8月	セタフルーツポンチ	○		上白糖	ナタデココ, パナナ, みかん, 黄桃	水, サイダー	
	ココアパン			ココアパン			878 kcal
	ラザニア		鶏肉, レンズ豆, 牛乳, チーズ	ラザニア, オリーブ油, 薄力粉, パター	にんにく, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, 水, トマトピューレ, トマトケチャップ, クラスソース, オレガノ, パツル	35.7 g
	彩りサラダ			油, 三温糖	キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, こしょう, クルトン	
9火	冷凍ミカン	○			みかん		
	白飯			精白米		酒, 水	808 kcal
	マーボーギョウザ		鶏肉, 大豆, みそ	油, ぎょうざの皮, 油, 白ごま, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, にら	醤油, こしょう, 醤油, テンメンジャン, オイスターソース, トウパンジャン, さんしょう, 水	29.0 g
	野菜の中華和え			上白糖, ごま油	小松菜, もやし	醤油, トウパンジャン, からし, 塩	
10水	中華コンソースープ	○		ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, たけのこ, 長ねぎ, 玉ねぎ, チンゲンサイ, ホールコーン	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
	ソース焼きそば		鶏肉, 糸削り節	油, 中華麺	長ねぎ, もやし, キャベツ, 人参	酒, 塩, こしょう, カレー粉, 中濃ソース	856 kcal
	大麦入りトマトスープ		鶏肉	オリーブ油, おおむぎ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ, トマト缶, トマトピューレ	水, 鶏がら, トマトピューレ, 塩, こしょう	33.5 g
	チーズケーキ		チーズ, 鶏卵, 生クリーム	上白糖, パター, 薄力粉	レモン果汁	バニラエッセンス	
11木	白飯	○		精白米		酒, 水	751 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油, でん粉	しょうが, にんにく	醤油, 酒, みりん, 塩, こしょう	39.2 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参, 小松菜, もやし	醤油, 水, みりん	
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	油, じゃが芋	人参, 大根, 長ねぎ, しいたけ, しょうが	水, だし削り節	
12金	海の日 						
	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン, パター, オリーブ油	にんにく	パセリ	734 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	油, じゃが芋, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマト	水, 鶏がら, トマトピューレ, デミグラスソース, 赤ワイン, 塩, こしょう	30.0 g
	海藻サラダ		ひじき, わかめ, 糸寒天	三温糖, 油	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	醤油, 塩, 酢	
冷凍パイ				パイナップル			
16火	うなぎめし <small>土用の丑の日</small>	○	うなぎ, 油揚げ, のり	精白米, 三温糖, 白ごま	人参, 長ねぎ, 小松菜	酒, 水, 醤油, みりん	741 kcal
	ほうれん草のごま和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, 小松菜	醤油	22.6 g
	冬瓜のとろりスープ		豆腐	でん粉	えのき, かねぎ, 冬瓜, 人参	水, だし削り節, だし昆布, 塩, 醤油, 酒	
	スイカ				ずいか		
17水	ピピンバ風混ぜご飯	○	鶏肉, 大豆	精白米, 米粒麦, 三温糖, 油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, もやし, 小松菜, 人参	酒, 水, 醤油, コチュジャン, トウパンジャン, 塩	875 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	油, でん粉, 三温糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	食塩, こしょう, 醤油, 酒, みりん, 酢, コチュジャン	43.6 g
	もやしのナムル			ごま油, 白ごま	人参, 小松菜, もやし	塩, 醤油	
	アイス					氷菓子	
18木	海の日 						
	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン, パター, オリーブ油	にんにく	パセリ	734 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	油, じゃが芋, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマト	水, 鶏がら, トマトピューレ, デミグラスソース, 赤ワイン, 塩, こしょう	30.0 g
	海藻サラダ		ひじき, わかめ, 糸寒天	三温糖, 油	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	醤油, 塩, 酢	
冷凍パイ				パイナップル			

ステキな夏休みに、ステキな時間を過ごし、ステキな思い出を。

給食室一同 